



คำกลอนสอนธรรม



คำกลอนสอนธรรม

รวมรวมโดย

ธานี

ISBN 974 - 89784 - 2 - 7

คำ ก ล อ น

สอนธรรม



णी.....ผู้รวบรวม

ผู้รู้หลายท่าน.....เป็นเจ้าของบทความ

สุชาติ ธารอภีรัตน์....พิมพ์ต้นฉบับคอมพิวเตอร์

คำนวน ชานันโท.....เขียนภาพประกอบ



ฉบับปรับปรุงใหม่

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๓๙ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : มิถุนายน ๒๕๔๐ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

แม่พิมพ์ โดย สุนทรพิลัม โทร.๘๐๓-๒๒๔๙

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร.๘๐๓-๒๖๙๔-๗

คำชี้แจง



เนื่องจากผู้รวบรวมและจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขึ้นมา
ได้มีโอกาสเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ มากมาย ได้พบกับ
บทโคลงกลอนธรรมะสอนใจที่ดีๆ มีใช้น้อย จึงได้รวบรวม
และจัดพิมพ์ขึ้นหลายครั้ง แต่ก็ยังมีผู้สนใจต้องการได้ไว้
ศึกษาหรือเขียนลงแผ่นป้ายใหญ่ๆ อยู่เสมอ จึงได้มีการจัด
พิมพ์ขึ้นมาอีกซึ่งในครั้งนี้อธิบายชื่อว่า “คำกลอนสอนธรรม”

อนึ่ง ต้องขอภัยแก่เจ้าของบทความต่างๆ บาง
ท่านด้วยที่ไม่สามารถไปขออนุญาตจัดพิมพ์ด้วยตนเองได้
จึงขออนุญาตไว้ ณ ที่นี้ สำหรับบทโคลงกลอนที่ทราบชื่อ
ผู้แต่ง ก็ได้ลงชื่อกำกับไว้เรียบร้อยแล้ว

ผู้รวบรวม

๖ ตุลาคม ๒๕๓๙

วัดชลประทานรังสฤษฎ์
อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

เปิด-เปิด-เปิด

เปิด-เปิด ๓ : ไชยธรรมแสง แล พระธรรม
ยิ่งชัดคำ ยิ่งเห็นชัด กนัตถ์
สมธัมม ยิ่งเห็นชัด กนัตถ์
หังวิชัย เปิด๓๔๐ ใช้กัมมา ๑

เปิด-เปิด ๔ : ไชยธรรมแสง แล พระธรรม
ยิ่งชัดคำ ยิ่งเห็นชัด กนัตถ์
สมธัมม ยิ่งเห็นชัด กนัตถ์
หังวิชัย เปิด๓๔๐ ใช้กัมมา ๑

เปิด-เปิด ๕ : สมนทก พุทธธรรม
ยิ่งชัดคำ ยิ่งเห็นชัด กนัตถ์
สมธัมม ยิ่งเห็นชัด กนัตถ์
หังวิชัย เปิด๓๔๐ ใช้กัมมา ๑

-พุทธธรรม ไชยธรรมแสง-



โชคดี...พระมาโปรด

โอกาสนี้

จงเลิกโกรธ

เลิกมั่งง่าย

เลิกพูดจา

เลิกชุ่มซำ

เลิกเป็นพาล

เลิกฟุ่มเฟือย

เลิกเบียดบัง

เลิกคิดชั่ว

เลิกอบาย-

ฝืนกัญชา

การพนัน

โชคดีหนา

เลิกหงุดหงิด

มลายสิ้น

ลามลวน

หยามเหยียด

อวดโต

เย่อหยิ่ง

ราษฎร์หลวง

มัวหมอง

มุข

ยาเหล้า

เลิกสิ้น

พระมาโปรด

เลิกอิจฉา

เลิกนินทา

ไม่ชวนฟัง

เลิกเกียจคร้าน

คุยโอหัง

เลิกชิงชัง

เลิกลงกัน

คิดปองร้าย

เป็นสุขสันต์

อย่าเมากัน

อย่ายินดี

(ได้จากพระบนรถไฟ)



กราบพระแบบพุทธ

เห็นพระ	กราบพระ	ครึ่งใด
ทำใจ	ให้ถูก	ด้วยหนา
ชาวพุทธ	กราบด้วย	ปัญญา
เชื่อว่า	กราบอย่าง	งมงาย
เห็นพระ	กราบพระ	ครึ่งใด
น้อมใจ	ตามไป	เช่นว่า
หัวแหลม	นั่นคือ	ปัญญา
ทุกข์มา	ดับได้	ทันที
หุยาน	คือความ	หนักแน่น
ไม่เล่น	รับเสียง	เร็วรี
ใครว่า	ใครด่า	ทำดี
ไม่มี	โมโห	วู่วาม
มองต่ำ	คือตา	สติ
ไม่ด่าริ	ในสิ่ง	ทั้งสาม
คือการ	ด่าริ	ในกาม
พยายาม	และการ	เบียดเบียน

เห็นพระ	กราบพระ	ทุกครั้ง
ระวัง	อย่ากราบ	ให้เพี้ยน
พระพักตร์	ยิ้มแย้ม	ไม่เปลี่ยน
เพราะใจ	โล่งเตียน	เบิกบาน
นิ้วมือ	สั้นยาว	เท่ากัน
สิ่งนั้น	คือรัก	แผ่ซ่าน
เมตตา	กรุณา	ตลอดกาล
สงสาร	สรรพสัตว์	เสมอกัน
กราบองค์	พุทธรูป	ครั้งใด
ตั้งใจ	ดำรง	คงมั่น
น้อมเอา	คุณธรรม	อนันต์
เหล่านั้น	มาไว้	ในตน
นั่งลูก	เดินเหิน	ไปไหน
ดอกบัว	เกิดได้	ทุกหน
คือความ	บริสุทธิ์	หลุดพ้น
มิมิ	เจือปน	กิเลสถาม

(บทกลอนโดย พระประสงค์ ทยาลู ภาพโดย พระประสงค์ ปริบุญโม)

.....

คุณธรรมในใจ

คนไหว้พระ	เท่าใด	ไม่ถูกพระ
ไหว้เปะปะ	พระประดิษฐ์	อิฐปูนปั้น
ใจกระจำ	แจ้งธรรม	ที่สำคัญ
พระจะพลัน	พบได้	ในใจเรา

(เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์)



ร่มไม้โพธิ์

ตรัสรู้
ที่ริมฝั่ง
ในวาริ

พระนิพพาน

ประทับแก้ว
ไม่เสื่อมสิ้น
ยังสืบองค์

รื่นรมย์

ธรรมะ
วังวน
บัวบาน
กาลไกล
พระยังแจ้ง
สุญนาม
ศาสนา

ร่มไม้พระ

วิเศษศรี
ชลธี
ตระการตา
ไปลับแล้ว
ส่องแสงจ้า
ตามเวลา
อยู่ถาวร



แสงเทียนสองพันปี

แสงเทียนสอง	สองพันปี	ที่พ่อจุด
จะสิ้นสุด	สูญแสง	แล้วพ่อหนา
ลูกเอ๋ยหาก	สุเจ้า	เขลาปัญญา
อีกไม่ช้า	เทียนจะดับ	ทับคัมภีร์

พระพุทธเจ้ายังอยู่

พระพุทธเจ้า	เรายังอยู่	คู่พิภพ
มิได้หลบ	หลีกถี้	หนีไปไหน
ขอให้เรา	ตรองให้ซึ้ง	ถึงภายใน
มนัสให้	ถึงวิมุตติ	พบพุทธเอย

(วัดหนองป่าพง)

.....

อย่าให้คัมภีร์	บังพระธรรม
อย่าให้ทองคำ	บังพระพุทธ
อย่าให้สงฆ์สมมติ	บังอริยสงฆ์
ไหว้พระพุทธ	ระวังจะสะดุดทองคำ
ไหว้พระธรรม	ระวังจะชยาเอาใบลาน
ไหว้พระสงฆ์	ระวังจะถูกลูกชาวบ้าน

เสียงพระธรรม

เสียงพระธรรม	ตามกระซิบ	รับศึกษา
สิ่งมายา	คันดู	รู้ดีชั่ว
เสียงพระธรรม	บอกอุบาย	ทำลายตัว
ไม่ให้มัว	ยึดชั้น	ทุกชั้นไป
เสียงพระธรรม	บอกไว้	ไม่ยึดถือ
เอาเงาคือ	รูปนาม	ตามหลงไหล
ล้วนหาใช่	ตัวเรา	จงเข้าใจ
เห็นหรือไม่	ของเปล่า	เฝ้าอ้างอิง
เสียงพระธรรม	ดังก้อง	ร้องให้หยุด
ให้รีบรู้	ออกจากไฟ	ไปทุกสิ่ง
เสียงพระธรรม	วิงวอน	สอนความจริง
ให้เราทิ้ง	โลกไป	ได้นิพพาน
เสียงพระธรรม	ให้ระงับ	ดับโลกะ
ทั้งโทสะ	โมหะ	ควรประหาร
เสียงพระธรรม	ชี้แจง	แจ้งเหตุการณ์
ไม่ให้พล่าน	อยากได้	ไม่ยินดี
เสียงพระธรรม	พรา้สอน	วอนบังคับ
ให้เพียรดับ	ขั้บมาร	สังหารผี
เสียงพระธรรม	ไม่หมายปอง	กองอัคคี
ให้หน่ายหนี	ดีชั่ว	เกรงกลัวภัย
เสียงพระธรรม	อำนาจ	ประหลาดนัก
เห็นประจักษ์	ชัดยิ่ง	สิ่งสดใส
เสียงพระธรรม	มีฤทธิ์	ปลิดทุกข์ใจ
ให้ดับไฟ	กายพิษ	จิตว่างเอย



แสงพระธรรม

แสงพระธรรม	นำใจ	ให้ไร้ทุกข์
แสงพระธรรม	นำสุข	ทุกสมัย
แสงพระธรรม	ส่องสว่าง	กลางดวงใจ
แสงพระธรรม	นำจิตให้	สงบเย็น

.....

หากมนุษย์ไร้ธรรม

ถ้ามนุษย์	ไร้ธรรม	ประจำจิต
ดวงชีวิต	ย่อมจก	หมดศักดิ์ศรี
มีค่าเทียม	เท่าสัตว์	ในปฐพี
ชีวิตนี้	ไร้ค่า	น่าเสียดาย



ดวงดาวแห่งชาวไทย

ดาวดวงหนึ่ง	สุกสว่าง	กลางเวหน
จตุรบัน	แผ่นดิน	ถิ่นสยาม
จันทร์ที่ห้า	ธันวา	สง่างาม
ทรงพระนาม	ภูมิพล	สกลขจร
เหนือดินน้ำ	ลมไฟ	ในพิภพ
รวมสมทบ	มหาสมุทร	สุดสิงขร
พระคุณแผ่	ไพศาล	ปานบิตร
พสกนิกร	ทั้งปวง	ทรงห่วงใย
สองพระกรรม	ทรงสดับ	รับฟังเหตุ
สองพระเนตร	ทรงดูแล	คอยแก้ไข
สองพระหัตถ์	ทรงโอบอุ้ม	ค้ำผองภัย
สองพระบาท	เสด็จไป	แม้ภัยมี
การเกษตร	การศึกษา	การพาณิชย์
การผลิต	การประมง	ทรงแผนที่
คมนาคม	ชลประทาน	การดนตรี
ประเพณี	การศาสนา	ปรีชาชาญ

กษัตริย์เอื้อ	พสกอุ่น	บุญของชาติ
พระทัยหยาด	หลังริน	ทั่วถิ่นฐาน
ได้ร่มฉัตร	เย็นศิระ	ราษฎร์สรานุ
องค์ภูบาล	สถิตใน	ใจประชา
วโรกาส	เฉลิมพระชนม์	มงคลสมัย
พระรัตนตรัย	สิ่งศักดิ์สิทธิ์	ทั่วทิศา
พระเลื้อเมือง	พระทรงเมือง	เรื่องฤทธา
อัญเชิญมา	คุ้มพระองค์	ทรงพระเจริญ

(ส.อ. สมาน เมืองบุตร)

.....

ทศพิธราชธรรมนำชีวิต

ทศพิธ ราชธรรม นำชีวิต	ธรรมภาสิต สิบประการ ท่านชานไช
ข้อที่หนึ่ง <u>ทานัง</u> การให้ไป	สิ่งใดใด ทั้งวัตถุ และนามธรรม
ข้อที่สอง <u>สีลัง</u> การรักษา	กายวาจา ที่เหมาะสม ให้คมขำ
ข้อที่สาม <u>ปริจจาคะ</u> สละอธรรม	ทำจิตต่ำ ด้านใน ให้ไกลตน
ข้อที่สี่ <u>อาชชะวัง</u> ซื่อตรงแท้	ไม่ยอมแพ้ หมั่นฝึก ฝ่าฝืนผ่าน
ข้อที่ห้า <u>มัททะวัง</u> ความอ่อนโยน	จะมีผล ให้คนรัก และเมตตา
ข้อที่หก <u>ตะปิง</u> ความเพียรกล้า	เอากิเลส นานาให้ ไกลใจหนา
ข้อที่เจ็ด <u>อักโกธัง</u> ดับโกรธา	มิให้มา กำเริบ ก่อเกิดความ
ข้อที่แปด <u>อวิหิงสา</u> ความปรานี	ไม่เบียดเบียน ชีวี คืดหยาบหยาม
ข้อที่เก้า <u>ขันติ</u> ทนได้ น้ำใจงาม	ผู้ใหญ่นำ ผู้น้อยตาม อร่วมตา
ข้อที่สิบ <u>อวิโรธนัง</u> พังให้แน่	ไม่ผันแปร ครบใน ไตรสิกขา
ผู้ปฏิบัติได้ คนอื่น ปลื้มปรีดา	ทศพิธ- ราชธรรมา พาโลกเย็น

(พระบุญนพ สุทธิสโร)



น้ำพระทัย สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช

อันตัวพ่อ	ชื่อว่า	พระยาตาก
ทนทุกข์ยาก	กู้ชาติ	พระศาสนา
ถวายเป็นดิน	ให้เป็น	พุทธบูชา
แต่พระศาสนา	สมณะ	พระพุทธโคดม
ให้ยืนยง	คงถ้วน	ห้าพันปี
สมณะพราหมณ์ชี	ปฏิบัติ	ให้พอสม
เจริญสมณะ	วิปัสสนา	พ่อชื่นชม
ถวายเป็นคม	รอยบาท	พระศาสนา
คิดถึงพ่อ	พ่ออยู่	คู่กับเจ้า
ชาติของเรา	คงอยู่	คู่พระศาสนา
พุทธศาสนา	อยู่ยง	คู่องค์กษัตรา
พระศาสนา	ฝากไว้	ให้คู่กัน

(จากศาลพระยาตาก ที่จันทบุรี) (ภาพถ่ายโดย ฤทธิ)

โคมทองของชีวิต

เปรียบพ่อแม่	เช่นโคมทอง	ของชีวิต
ช่วยชี้ทิศ	ช่วยนำทาง	ช่วยสร้างสรรค์
ให้ความรัก	ให้ความรู้	ชูชีวิต
ลูกจงหมั่น	กตัญญู	รู้แทนคุณ

(อ.สมทรง จำมาจากนักศึกษา)



พระคุณแม่

พระคุณแม่	เลิศฟ้า	มหาสมุทร
พระคุณแม่	สูงสุด	มหาศาล
พระคุณแม่	เลิศล้ำ	สุธาธาร
ใครจะปาน	แม่ฉัน	นั้นไม่มี

ความรักของแม่

รักใดเล่า	รักแน่	เท่าแม่รัก
ผูกสมัคร	รักมัน	ไม่วันไหน
ห่วงใดเล่า	เท่าห่วง	ดังดวงใจ
ที่แม่ให้	กับลูก	อยู่ทุกครา
ยามลูกขึ้น	แม่ชม	ตรมหลายเท่า
ยามลูกเศร้า	แม่โศก	วิโยคกว่า
ยามลูกหาย	แม่ห่วง	คอยดวงตา
ยามลูกมา	แม่หมด	ลดห่วงใย
ยามมีกิจ	หวังให้เจ้า	เฝ้ารับใช้
ยามป่วยไข้	หวังให้เจ้า	เฝ้ารักษา
ครั้นถึงคราว	ส่งลับ	ดับชีวา
หวังให้เจ้า	เฝ้าปิดตา	คราสันใจ

.....

ดวงใจแม่

แม่ แม่ แม่	คำนี้	มีความหมาย
มีพระคุณ	มากมาย	หลายสถาน
แม่เป็นได้	หลายสิ่ง	หลายประการ
เป็นธนาคาร	เป็นพระพรหม	เป็นร่มไทร
เป็นผู้ให้	กำเนิด	เกิดลูกรัก
เป็นผู้ให้	ที่พัก	พึ่งอาศัย
เป็นผู้ให้	ความกรุณา	อุ่นกายใจ
เป็นผู้ให้	อะไรอะไร	ไม่รามือ

ลูกเจ็บไข้	แม่ก็ให้	การรักษา
ลูกโตมา	แม่ก็ส่ง	เรียนหนังสือ
ลูกต้องการ	ตำรา	แม่หาซื้อ
ลูกปรึกษา	หาหรือ	แม่ยินดี

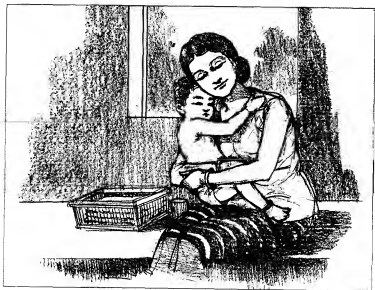
ลูกคนใด	กระทำ	กรรมแก่แม่
สุดเลวแท้	ชั่วช้า	สิ้นราศี
ลูกด่าแม่	ตีแม่	ลูกกาลิ
ลูกไม่ดี	ทำแม่ซ้ำ	น้ำตาริน

น้ำตาแม่	รินไหล	เมื่อลูกร้าย
น้ำตาแม่	เป็นสาย	เมื่อลูกหมั่น
น้ำตาแม่	หลั่งลง	รดแผ่นดิน
เมื่อไต่ย็น	ลูกเสเพล	เนรคุณ

ไอ้แม่จ๋า	พระคุณแม่	แผ่ปกเกล้า
ไอ้แม่จ๋า	ผู้เฝ้า	เข้าเกื้อหนุน
ไอ้แม่จ๋า	ผู้เมตตา	ผู้การุณ
ไอ้แม่จ๋า	ผู้ดำจุน	ไม่ห่างไกล

ดวงใจแม่	สะอาดแท้	กว่าทุกสิ่ง
ดวงใจแม่	สะอาดยิ่ง	กว่าสิ่งไหน
ดวงใจแม่	สะอาดเกิน	กว่าสิ่งใด
ดวงใจแม่	มิไ้	เพื่อลูกเอย

(พยางค์)



มิใช่ใครอื่น

ข้ามีชีพ	อยู่ได้	ในโลกหล้า
ข้าเติบโต	ขึ้นมา	ได้ไหน
ข้ามีความ-	สุขได้	ด้วยผู้ใด
ข้าเจ็บป่วย	แล้วใคร	พยาบาล
เมื่อข้าทุกข์	ใครเศร้า	กำสรดด้วย
เมื่อข้าสุข	ใครช่วย	หัวเราะขาน
เมื่อข้าโต	ใครช่วย	ทำการงาน
เมื่อข้าพาล	ใครพา	ให้กลับใจ
ก็ใครเล่า	คนแรก	ที่ข้าเห็น
ก็ใครเล่า	ที่เป็น	เซนกล่าวไซ
พระคุณล้น	จารึก	ในหทัย
มิใช่ใคร	มารดา	ของข้าเอง

(ปัญญา จำเนียรสวัสดิ์)

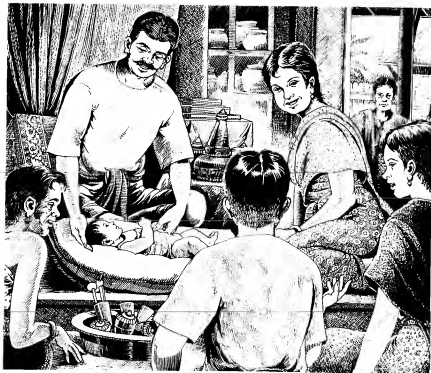
พระคุณแม่

ทั้งสามภพ	ยกตั้ง	ขึ้นชั่งเบรียบ
หนักไม่เทียบ	พระคุณแม่	สุดแลหา
ถึงอบอุ่น	สุริยัน	และจันทร์
อภิมารดา	อิงอุ่น	กว่าสุริย์จันทร์
ถึงธารทิพย์	หลังไหล	มาให้ดื่ม
ไม่ปลานปลื้ม	ซาบซ่าน	เท่าธารดิน
ถึงนางฟ้า	มาอุ้ม	ช่วยคุ้มกัน
ไม่เทียมทัน	ตาแม่	ที่แลมอง
แม่สังขาร	ลาญแหลก	แม่แลกได้
หวังจะให้	ลูกตน	พ้นภัยมอง
แม้สูญสิ้น	ดินฟ้า	ธารานอง
พระคุณของ	แม่ข้านี้	ย่อมมีเอย

(พระมหาสงวน กาญจนพรหม นครศรีธรรมราช)

ผู้มีแต่“ให้”

คำว่า“แม่”	นั้นยิ่งใหญ่	หาใดเปรียบ
สุดจะเทียบ	เทียมได้	ในโลกหล้า
เพราะแม่นั้น	ให้กำเนิด	เกิดลูกมา
คุณของค่า	น่านม	หาใดปาน
แม่มีแต่	คำว่า“ให้”	ไม่คิดรับ
แม่ให้ทรัพย์	ให้วิชา	ให้อาหาร
ให้ชีวิต	ให้ความคิด	ให้วิญญาณ
สุดประมาณ	จะนับได้	มากมายจริง



พระคุณพ่อ

พระคุณพ่อ
คอยคุ้มครอง
ทนเหน้อยยาก
สุดจะหา
ถึงวันพ่อ
ขอให้พ่อ
ทั้งโรคภัย
พ่อแก่เฒ่า

เหมือนแผ่นฟ้า
ลูกจน
ดรากรั่ว
ใครเหมือนท่าน
แล้วหนอ
สุขสบาย
ใช้เจ็บ
เรา

มาปกป้อง
เติบโตหนา
คล้ากายา
นั้นไม่มี
เพื่อนทั้งหลาย
เกษมศรี
อย่าได้มี
ทดแทนคุณ

(บุษกริน ลิมสกุล)

เสียงจากพ่อ

พ่อไม่มี	เงินทอง	จะกองให้
จงตั้งใจ	พากเพียร	เรียนหนังสือ
หาวิชา	ความรู้	เป็นคู่มือ
เพื่อยึดถือ	เอาไว้	ใช้เลี้ยงกาย
พ่อกับแม่	มีแต่	จะแก่เฒ่า
จะเลี้ยงเจ้า	เรื่อยไป	นั้นอย่าหมาย
ใช้วิชา	ช่วยตนไป	จนตาย
เจ้าสบาย	แม่และพ่อ	ก็สิ้นใจ

(ครู ที่กาญจนบุรี)

ความโศกของพ่อ

ถึงพ่อจน	ทนได้	ไม่ทุกข์หนัก
เท่าลูกรัก	ประพடுத்தน	เป็นคนชั่ว
ลูกก็คน	ทนเลี้ยงได้	ไม่หมองมัว
ไม่โศกเศร้า	เท่าลูกตัว	ชั่วระยำ

ทุกข์ของพ่อแม่ ๓ อย่าง

๑. ทุกข์เพราะไม่มีลูก ๒. ทุกข์เพราะลูกตาย
๓. ทุกข์เพราะลูกชั่ว (ทุกข์ทั้ง ๓ อย่างนี้ อย่างไหนทุกข์ที่สุด ?)

ไม่เท่าดีกว่าลูกอกตัญญู

มีไม้เท้า	ใช้ยัน	ยุดกันร่าง
คลำหาทาง	แกว่งกวัด	สัตว์ร้ายหนี
ป้องกันตัว	ติดตน	ผลทวี
ดีกว่ามี	ลูกธำ	อกตัญญู

(จากวารสารมงคลสาร)



กตัญญูก่อนตาย

ให้ของขวัญ	วันแม่	นับแต่นี้
โดยทำดี	ต่อพ่อแม่	ก่อนแก่เฒ่า
ให้ท่านได้	ประจักษ์	รักของเรา
ดีกว่าเฝ้า	ทำบุญให้	เมื่อวายชนม์

(กรมประชาสัมพันธ์)

ครูดี-ศิษย์ดี

(วิทยาลัยครูเทพสตรี)

เมื่อครูดี	ก็เป็นศรี	แก่มวลศิษย์
จำเรณูวิทย์	วาสนา	ชูราดี
แม้ศิษย์ดี	มีใจ	ไฟไมตรี
ก็เป็นศรี	แก่ครู	ผู้การุณย์

หนึ่งนาที่ก็มีค่า

(ม.ล.ปิ่น มาลากุล)

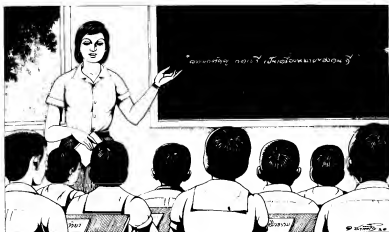
การอบรม	บ่มนิสัย	ให้ศิษย์นั้น
เพียงแต่วัน	ละนาที่	ก็ดีถม
ศิษย์จะดี	มีค่า	หรือล่มจม
อาจเป็นเพราะ	การอบรม	หนึ่งนาที่

ความรู้คู่คุณธรรม

เมื่อความรู้	ยอดเยี่ยม	สูงเทียมเมฆ
แต่คุณธรรม	ต่ำเฉก	ยอดหญ้านั้น
อาจเสกสร้าง	มิจฉา	สารพัน
เพราะจิตอัน	ไร้อาย	ในโลกา
แม้คุณธรรม	สูงเยี่ยม	ถึงเทียมเมฆ
แต่ความรู้	ต่ำเฉก	เพียงยอดหญ้า
ย่อมเป็นเหยื่อ	ทรชน	จนอร่า
ด้วยปัญญา	อ่อนด้อย	น่าน้อยใจ
หากความรู้	สูงล้ำ	คุณธรรมเลิศ
แสนประเสริฐ	กอบปรก	วินิจฉัย
จะพัฒนา	ประชากรราษฎร์	ทั้งชาติไทย
ต้องฝึกให้	ความรู้	คู่คุณธรรม

(ศาสตราจารย์อ่ำไผ่ สุจริตกุล)

เด็กจะดี	ต้องมีธรรม	ประจำจิต
พูดทำคิด	พินิจหนัก	รักเหตุผล
อนาคต	ประเทศชาติ	ปราศมีดมน
เพราะเยาวชน	มีธรรม	ประจำใจ
ศิษย์จะดี	เพราะมีครู	ช่วยชูเชิด
ครูจะเลิศ	เพราะมีธรรม	น่านับไหว
ครูรักศิษย์	ศิษย์เทิดครู	คู่กันไป
เป็นหลักชัย	ในชีวิต	ศิษย์กับครู



อุตสาห์สู้	คุณแอ้ย	คุณครู
เพื่อให้ศิษย์	ทนสั่ง	และทนสอน
ดับทุกข์ร้อน	มีวิชา	เป็นอาภรณ์
ส่งเสริมศิษย์	ที่ตั้งท่า	มาราวี
เติบโตมา	ให้ดี	มีคุณค่า
เป็นดวงตา	มีความรู้	เชิดชูศรี
คุณชื่อนี้	ของชาติ	ปราศไพร
	ศิษย์จำได้	ไม่ลืมเลย

(นาคะเสโนภิกขุ)

เสียงจากครู

สักวันหนึ่ง	คงจะรู้	ว่าครูรัก
สักวันหนึ่ง	คงประจักษ์	เป็นสักขี
สักวันหนึ่ง	คงจะรู้	ว่าครูดี
สักวันหนึ่ง	คงได้ดี	เพราะเชื่อครู

(โรงเรียนชุมชนบ้านท่าสะอาด)

ครูคือใคร

ใครคือครู	ครูคือใคร	ในวันนี้
ไข้อยู่ที่	ปริญญา	มหาศาล
ไข้อยู่ที่	เรียกว่า	ครูอาจารย์
ไข้อยู่นาน	สอนนาน	ในโรงเรียน
ครูคือผู้	ชี้นำ	ทางความคิด
ให้รู้ถูก	รู้ผิด	คิดอ่านเขียน
ให้รู้ทุกข์	รู้ยาก	รู้พากเพียร
ให้รู้เปลี่ยน	แปลงสู้	รู้สร้างงาน
ครูคือผู้	ยกระดับ	วิญญานมนุษย์
ให้สูงสุด	กว่าสัตว์	เดรัจฉาน
ปลูกสำนึก	สั่งสม	อุดมการณ์
มีดวงมาน	เพื่อมวลชน	ใช้ตนเอง
ครูจึงเป็น	นักสร้าง	ผู้ใหญ่ยิ่ง
สร้างคนจริง	สร้างคนกล้า	สร้างคนเก่ง
สร้างคนให้	ได้เป็นตัว	ของตัวเอง
ขอมอบเพลง	นี้มา	บูชาครู

(เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์)

พระคุณครู

ด้วยจิตน้อม	เทิดพระคุณ	หนุนชีวิต
ผู้อุทิศ	คือคุณครู	ผู้สอนสั่ง
ให้ความรู้	แก่ศิษย์	ไม่ปิดบัง
ด้วยใจหวัง	พัฒนา	คุณค่าคน
ป้ากะปู้	กู้ฮู้จู้	สู่ไฮเทค
สอนเด็กเล็ก	เพียงใด	ไม่เคยบ่น
สารพัด	จะงอแง	แลซูกชน
ครูเปี่ยมล้น	ยิ้มรื่น	ชื่นฤดี
เด็กเกร	ดื้อด้าน	สันดานหยาบ
ทั้งปโลบปราบ	ห้ามปราม	ตามหน้าที่
เพื่อให้ศิษย์	กลับใจ	ฝึกฝนดี
ตามหน้าที่	ของครู	ผู้อบรม
ด้วยสำนึก	ในหน้าที่	ที่มีอยู่
ใครลบหลู่	อย่างไร	ไม่ขึ้นชม
ไม่เคยคิด	เก็บมา	เป็นอารมณ์
กลับชื่นชม	ถ้าศิษย์ดี	มีปัญญา
งานของครู	มีแต่คุณ	การอุทิศ
หวังแต่ศิษย์	สัมฤทธิ์ผล	ที่ค้นหา
หากรำลึก	ถึงครู	ผู้เมตตา
โปรดพร้อมหน้า	ทำดี	พลีอุทิศ
เลิกโกงบ้าน	กินเมือง	เรื่องอัปยศ
เลิกคิดคด	จี้ปล้น	กลทุจริต
ประพடுத்தี	เพื่อบูชา	เป็นอามิส
มอบอุทิศ	ใส่พาน	สักการครู

(สำเนา เรื่องฤทธิ์ โรงเรียนอุทอง จ.สุพรรณบุรี

- จารึกถาวรนามเจ้า)

ครูเป็นเรือจ้างหรือ

ครูถูกตำ	หาว่าเป็น	เช่นเรือจ้าง
เล่นระหว่าง	สองฟาก	ไม่ไปไหน
นักเรียนสิ	ศึกษา	ก้าวหน้าไป
ได้เป็นใหญ่	เป็นโต	มโหฬาร
นี่แหละงาน	ของครู	รู้ไว้เถิด
ประโยชน์เกิด	แก่ชาติไทย	ยิ่งไพศาล
ศิษย์ได้ดี	ครูมีใจ	ขึ้นสราญ
กล้วยไม้บาน	ดอกกลุ้ม	สมเจตนา
มุ่งอบรม	บ่มนิสัย	ให้ศิษย์ดี
ความเหนื่อยยาก	หากมี	ก็ไม่ว่า
เจริญรอย	ตามบาท	พระศาสดา
จะเรียกว่า	เรือจ้าง	ได้อย่างไร

พ่อแม่คนที่สอง

เพราะคุณครู	เหมือนพ่อแม่	คนที่สอง
เราจึงต้อง	กราบไหว้	ให้เหนือเศียร
ใจของคุณ	สุกปลั่ง	ดั่งแสงเทียน
สอนนักเรียน	ให้สว่าง	ทางวิญญาณ
สมควรยิ่ง	ที่พวกเรา	เฝ้าก้มกราบ
เพราะซึมซาบ	กรุณา	มหาศาล
เราจะรัก	คุณครู	คู่จักรวล
แม้มปรางน	สิ้นไป	ไม่ลืมเลย

เด็กดี ๕ จำพวก

๑. เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่
๒. เป็นศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์
๓. เป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน
๔. เป็นพลเมืองที่ดีของชาติ
๕. เป็นสาวกที่ดีของพระศาสดา



ทางแห่งปัญญา

อันหนังสือ คือครู ผู้ประเสริฐ
ก่อให้เกิด ปัญญา ตาที่สาม
อ่านวิเคราะห์ ให้เข้าใจ ในเนื้อความ
เห็นจริงตาม แท่งตลอด ยอดปัญญา

ทั้งจำทั้งจด

จำขึ้นใจ ในวิชา ดีกว่าจด
จำไม่หมด จดไว้ดู เป็นครูสอน
ทั้งจดจำ ทำวิชา ให้ถาวร
อย่างนี้นอน รีบจดจำ หมั่นทำเคย

ต้องสู้

จะผิต จะพลาด จะพลั้ง	ก็ครั้ง ก็อย่า หวั่นไหว
มานะ พากเพียร เรียนไป	สอบใหม่ อีกครั้ง ยังมีทาง
ตั้งใจ เข้าสិ เพื่อนเอ๋ย	แม้เคย ถูกใคร ถากถาง
ไม่เจ็บ ปวดจน ครวญคราง	โลกสร้าง เราสู้ คอยดูไป
วันหนึ่ง เราต้อง สำเร็จ	เรียนเสร็จ สมความ มุ่งหมาย
พ่อแม่ อยู่หลัง กำลังใจ	ช่วยให้ เราจบ ลบนินทา

(B.N. ร้อยเอ็ด)

เจ้าคือความหวัง

พ่อแม่	หวังพึ่ง	พาเจ้า
ครูเล่า	หวังให้	สร้างชื่อ
ชาติหวัง	กำลัง	ฝีมือ
เจ้าคือ	ความหวัง	ทั้งมวล

(ร.ร. โคกลำโรง)

ภัยร้ายของนักเรียน

เป็นนักเรียน	เพียรศึกษา	อย่ารัก
ถูกรบึก	เรียนไม่ได้	ตั้งใจหมาย
สมาธิ	จะหักเหียน	เตียนมลาย
ถึงเรียนได้	ก็ไม่ดี	เพราะฝึกจน
แต่เดือนกัน	สักเท่าไร	ก็ไม่เชื่อ
มันแรงเหลือ	รักร้าย	หลายกระสวน
หลอกพ่อแม่	ได้มากมาย	หลายกระบวณ
หน้าขาวนวล	ใจบาปดำ	ช้าละลาย
การเล่าเรียน	เบื่อน่าย	คล้ายจะบ้า
ใช้เงินอย่าง	เหน้าเท่า	น้ำใจหาย
ไม่เท่าไร	ใจกระด้าง	สิ้นยางอาย
หญิงหรือชาย	เรียนไม่ดี	สิ่งนี้เอง
มีสัจจะ	ทมะ	และขันดี
กตัญญู	กตเวที	อย่าโง่งเง
รักพ่อแม่	พวกพ้อง	ต้องยำเกรง
เรียนให้เก่ง	ได้ยิ้มแปล้	แก่ทุกคน

(พุทธทาสภิกขุ)

เด็กดีมีความขยัน

อันเด็กดี	ย่อมมี	ความขยัน
ทุกคืนวัน	หมั่นเพียร	เรียนหนังสือ
ช่วยพ่อแม่	ทำงาน	หมั่นฝึกปรือ
โลกเลื่องลือ	ว่าเด็กนั้น	ขยันเอ๋ย

เด็กดี – เด็กไม่ดี

เด็กไม่ดีมีแต่ขี้เกียจ	ชอบนอนยาวเหยียด ขี้เกียจจริงๆ
เด็กดีมีแต่ขยัน	ทุกคืนทุกวัน ขยันจริงๆ

จะคบใครต้องใครควร

คบคนพาล	พาลพา	ไปหาผิด
คบบัณฑิต	บัณฑิตพา	ไปหาผล
คบคนดี	จักได้ดี	เป็นศรีตน
จะคบคน	มาเป็นมิตร	คิดใคร่ควร
คบคนพาล	พาลพา	ไปหาผิด
คบบัณฑิต	บัณฑิตพา	ไปหาผล
คบคนชั่ว	พาตัว	ให้มีดมน
เกิดเป็นคน	จะคบใคร	ควรไตร่ตรอง

เพื่อนที่ดี	มีหนึ่ง	ถึงจะน้อย
ดีกว่าร้อย	เพื่อนคิด	ริษยา
เหมือนเกลียด	มีนิดหน่อย	น้อยราคา
ยังมีค่า	กว่าน้ำเค็ม	เต็มทะเล
เพื่อนเพราะกิน	เหล้าด้วยกัน	นั้นมีมาก
เพื่อนแต่ปาก	สักว่าเพื่อน	ก็เกลื่อนหลาย
ส่วนเพื่อนใด	ในเมื่อกิจ	เกิดมากมาย
ช่วยจนตาย	นั่นแหละเพื่อน	อย่าเพื่อนเอ๋ย



เพื่อนธรร	ช่วยประคอง	ไม่ต้องใช้
เพื่อนยากจน	เจียดให้	ไม่ต้องขอ
เพื่อนอยากพบ	ออกไป	ไม่ต้องรอ
เพื่อนโสกท้อ	ปลอบใจ	ไม่ต้องครวญ
เพื่อนมีสุข	ทุกที่	ยินดีด้วย
เพื่อนทุกข์ช่วย	ทุกที่	คอยมีส่วน
เพื่อนทำชั่ว	คอยชี้	ความดีชวน
เพื่อนทำควร	ทุกที่	พลอยดีใจ

เด็กดื้อ - เด็กดี

เด็กดื้อเป็นคน.....

ว่ายากสอนยาก

ไม่ยอมเล่าเรียน

เกียจคร้านทำงาน

ล้างผลาญเงินตรา

โกรธด่าพ่อแม่

เกลียดแต่คุณครู

ชอบหลอคุณคน

ไม่สนใจคำสั่ง

ไม่ฟังคำสอน

แน่นอนเด็กดื้อ

เด็กดีเป็นคน.....

ว่าง่ายสอนง่าย

ตั้งใจเล่าเรียน

พากเพียรทำงาน

ประหยัดเงินตรา

บูชาพ่อแม่

รักแต่คุณครู

ไม่หลอคุณคน

สนใจคำสั่ง

เชื่อฟังคำสอน

แน่นอนเด็กดี

อยู่อย่างไร

อยู่อย่างคน

อยู่อย่างปราชญ์

อยู่อย่างครู

อยู่อย่างหมา

อยู่อย่างหนอน

อยู่อย่างพระพุทธเจ้า

สนใจในความสะอาด

สนใจในความรู้

สนใจในวิชา

สนใจในการนอน

สนใจในของเน่า

สนใจในความสะอาด สว่าง สงบ

อันการงาน	การศึกษา	หาเสียก่อน
อย่ารีบร้อน	ไปหารัก	งานจักเสีย
ถ้าขาดเงิน	ขาดงาน	พาลขาดเมีย
งานไม่เสีย	เมียก็มา	เงินก็มี

(เกรจอร์)



ถ้าหมั่นเรียน	เรียนอะไร	ก็ต้องรู้
ถ้าหมั่นดู	ดูอะไร	ก็ต้องเห็น
ถ้าหมั่นทำ	ทำอะไร	ก็ต้องเป็น
ถ้าไม่เล่น	หมั่นแต่ทำ	จักจำเรญ
ถ้าคร้านเรียน	เรียนอะไร	ก็ไม่รู้
ถ้าคร้านดู	ดูอะไร	ก็ไม่เห็น
ถ้าคร้านทำ	ทำอะไร	ก็ไม่เป็น
ต้องลำเค็ญ	เป็นขอทาน	เพราะคร้านเคย

แปดอยาก

อยากมีเงิน	ต้องทำงาน	จึงพานพบ
อยากเรียนจบ	ต้องขยัน	หมั่นศึกษา
ถ้าอยากรัก	ต้องฝึกฝน	เวียนไปมา
อยากมีหน้า	เสนอนหน้า	อาสาคน
อยากมีเกียรติ	เลิกชั่ว	อย่ากลัวอด
อยากมียศ	กล้าแข็ง	ทุกแห่งหน
อยากเป็นหนึ่ง	ต้องพึ่ง	ตัวของตน
อยากเป็นคน	ต้องมีธรรม	ประจำใจ

(สมพร เทพสิทธา ผู้จำมาถ่ายทอด)

อยากได้ดี ต้องทำดี

อยากได้ดี	ไม่ทำดี	นั้นมียาก
ดีแต่อยาก	หากไม่ทำ	น่าขำหนอ
อยากได้ดี	ต้องทำดี	อย่ารีรอ
ดีแต่ขอ	รอแต่ดี	ไม่ได้เลย

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ ๒๑ ๒๒ ๒๓ ๒๔ ๒๕ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ ๓๐ ๓๑ ๓๒ ๓๓ ๓๔ ๓๕ ๓๖ ๓๗ ๓๘ ๓๙ ๔๐ ๔๑ ๔๒ ๔๓ ๔๔ ๔๕ ๔๖ ๔๗ ๔๘ ๔๙ ๕๐ ๕๑ ๕๒ ๕๓ ๕๔ ๕๕ ๕๖ ๕๗ ๕๘ ๕๙ ๖๐ ๖๑ ๖๒ ๖๓ ๖๔ ๖๕ ๖๖ ๖๗ ๖๘ ๖๙ ๗๐ ๗๑ ๗๒ ๗๓ ๗๔ ๗๕ ๗๖ ๗๗ ๗๘ ๗๙ ๘๐ ๘๑ ๘๒ ๘๓ ๘๔ ๘๕ ๘๖ ๘๗ ๘๘ ๘๙ ๙๐ ๙๑ ๙๒ ๙๓ ๙๔ ๙๕ ๙๖ ๙๗ ๙๘ ๙๙ ๑๐๐

ขยันอย่างฉลาด

ขยันประกอบ	สัมนา	อาชีพะ
ขยันชนะ	สิ่งชั่ว	มั่วัดหนา
ขยันพูด	แต่สิ่งดี	มีเมตตา
ขยันหา	ความรู้	เชิดชูตน
ขยันคิด	เพื่อชาติ	ศาสนกษัตริย์
ขยันขจัด	มวลกิเลส	มีเหตุผล
ขยันทำ	กิจกรรม	เพื่อปวงชน
ขยันฟัน	การพนัน	สุขสันต์เอย

ผู้ใหญ่ควรระวัง

เด็กวันนี้	คือผู้ใหญ่	ในวันหน้า
ทำที่ท่า	แม่นละม้าย	คล้ายแม่พ่อ
ผู้ใหญ่ดี	เด็กก็งาม	ตามเหล่ากอ
ผู้ใหญ่บ้า	เด็กก็บอ	พอพอกัน

ผู้นำควรคำนึง

ผู้นำดี มีวินัย และใจพระ พาคณะ ก้าวรุด ถึงจุดหมาย
ผู้นำชั่ว มั่วกิจ ติดอบาย พาสมน วุ่นวาย จิบหายตาม

(ได้มาจาก ว.ค. ลำปาง)

ผู้บริหารควรใส่ใจ

<u>บริวารมา</u>	เพราะน้ำใจมี	<u>บริวารหนี</u>	เพราะน้ำใจลด
<u>บริวารหมด</u>	เพราะน้ำใจแห้ง	<u>บริวารแข่ง</u>	เพราะท่านอับปรีย์

(จากหนังสือ"เทียนใจ")

อย่าลืกแต่ว่าเป็น

เป็นบัณฑิต	ใสสักมี	ดีกรือวด
เป็นนักบวช	ใสสักว่า	ห่มผ้าเหลือง
เป็นผู้ใหญ่	ใสสักว่า	พรรษาเปลือง
เป็นชาติรี	ใสเชื่อง	เรื่องนักเลง



ร้อนใจ ไปนรก
ดีใจ ไปสวรรค์
เย็นใจ ไปนิพพาน

(ภาพโดย พระเจริญ แห่งสวนวาว)

.....

เราสร้างดวง อย่าให้ดวงสร้างเรา

เราดี ดีกว่าดวงดี	เพราะตึนนมี-
ที่เรา, ดีกว่าที่ดวง	
ทำดี นันแหละเราหน่ง	เอาดีทั้งปวง
มาทำให้ดวง มันดี	
ดวงชั่ว ไม่ได้เลยนี้	ถ้าเราขยันมี
ความดีทำได้ เป็นคุณ	
อยู่ดี ตายดี เพราะบุญ	ทำได้เจือจน
ตลอดชีวิต ติดมา	
ดวงดี มีอยู่อัตรา	ก็เพราะเหตุว่า
เราทำดีเป็น เห็นมัย ?	
เหตุ นั้น เราท่นใดใคร	ทำดีเสมอไป
ดวงดีจักมีสมบูรณ์	

(พุทธทาสภิกขุ)

.....

คนเราจะอยู่เป็นสุขเพราะ ๕ อา

- | | | |
|----------|-------------------|----------|
| ๑. อาหาร | ๒. อารมณ์ | ๓. อาคาร |
| ๔. อากาศ | ๕. อารมณ (ที่ดีๆ) | |

จน-รวย

อยู่เรือนพัง	ยังดี	ไม่มีทุกข์
ดีกว่าคุณ	หลายเท่า	ไม่เศร้าหมอง
จนยังดี	มีธรรม	ค้าประคอง
ดีกว่าปอง	ทุจริต	คิดร้ายรวย



มั่งมี-ไม่มี

เมื่อมั่งมี	มากมาย	มิตรหมายมอง
เมื่อหม่นหมอง	มิตรมอง	เหมือนหมูหมา
เมื่อไม่มี	หมดมิตร	มุ่งมองมา
เมื่อมอดม้วย	แม่หมูหมา	ไม่มามอง

(จากศูนย์หนึ่งภาคพิเศษ)

เมียด ๔ ประเภท

อันเมียดดีเหมือนแม่	สื้ออย่างรักลูกเต๋	ช่างดีแท้เจ้าจอมขวัญ
ดีเหมือนเพื่อน	ยอมตาย	ถวายเป็น
ดีเหมือนน้อง	คอยป้องกัน	ให้พี่ชาย
ดีเหมือนทาส	ผู้รักดี	มีความสัตย์
สารพัด	เอาใจ	ไม่ขาดสาย
สื้ออย่างนี้	คือข้อใหญ่	ผูกใจชาย
ลองไปใช้	จะได้ผล	ทุกคนเอย



สามิต ๕ ประเภท

สามิตหนึ่งใส่ใจ	มีห้ายกย่อง	ท่านว่าไว้
สองไม่ดูถูก	ภรรยา	ประคองขวัญ
สามผูกพัน	ไม่นอกใจ	ให้จำบลัย
สี่มอบความ	เป็นใหญ่	จนวายวาท
ห้าให้เครื่อง-	ประดับ	ให้เสร็จสรรพ
สมบัติห้า	มีครบ	สำหรับร่าง
เป็นเยี่ยงอย่าง	ยอดสามี	จบไม่จาง
		ตีนักแล



วันแห่งความรัก

	ความเอ๋ย	ความรัก
ผู้คน	รู้จัก	กันทั่ว
ผู้ใด	ไร้รัก	น่ากลัว
ทำตัว	น่าชัง	จังเลย
ฉะนั้น	คนเรา	ควรมี
ไมตรี	ต่อกัน	อย่าเฉย
เมตตา	กันไว้	อย่างเคย
สุขเอ๋ย	ใดเล่า	เท่าทัน

(ภานุ)

คำกลอนสอนหญิง

เป็นหญิง อย่างวังเหงา นอนซี้เซา อยู่จนสาย
การเรือน เร่งชวนชวาย เอาใจใส่ ในเคหา
ข้าวปลา อย่าคาหม้อ ทิ้งเหลือหลอ ให้บุตรา
ถ้วยชาม อย่าให้คา จงล้างทำ จำให้ดี

ครัวไฟ อย่าให้รก ทำสกปรก มักอัปรีย
หม้อข้าว ฝาละมี อย่าเปลี่ยนผลัด พลัดกันไป
หุงข้าว อย่าผินหลัง คอยระวัง ทั้งพื้นไฟ
เสร็จสรรพ ดับให้ได้ อย่าทิ้งไว้ จักไหม้เรือน

กินแล้ว อย่าเชือนแซ ให้พ่อแม่ ต้องตักเตือน
ทิ้งไว้ ให้กลาดเกลื่อน เปื้อนครวไฟ นั้นไม่ดี
แดดออก ดูตากของ ฝนตรอง เอาวารี
เย็นย่า คำราตรี อย่าจรรลี จากเคหา

หญิงสาว จะไปไหน มีเพื่อนไป จึงไคลคลา
คนเดียว อย่าลีลา คนนินทา ว่าสามานย์
ผู้ชาย เขาล้อเลียน เป็นหนามเสี้ยน ให้รำคาญ
เมินหน้า อย่าว่าخان ตอบคนพาล แพ้ภัยตัว

(อาจารย์โพธิ์ สวนโมกข์ จำมาจากของเก่า)

นารีงาม

อันนารี รูปร่างม ทรมสวาท ถ้าหากไร้ มารยาท ที่งามสม
คงไม่มี ชายดี จะอบรม มีแต่ชม เล่นพลาง แล้วร้างไป

ศีล

อันสตรี ไม่มีศีล ก็สิ้นสวย บุรุษด้วย ไม่มีศีล ก็สิ้นศรี
ภิกษุเล่า ไม่มีศีล ก็สิ้นดี ข้าราชการ ศีลไม่มี ก็เลวทราม



หน้าตา-หน้าที่

หน้าตาสวย	แสนสม	ดูคมสัน
หน้าสำคัญ	เลิศค่า	คือหน้าที่
มีทั้งสอง	ต้องรักษา	หน้าให้ดี
แต่หน้าที่	มีค่า	กว่าหน้าคน
ทำหน้าที่	มีชื่อ	ต้องซื่อสัตย์
ปฏิบัติ	ให้จริง	ยิ่งได้ผล
เพราะทุกชาติ	ศาสนกษัตริย์	พัฒนาคน
ทำหน้าที่	พลีตน	เป็นผลงาน

(โทรทัศน์แห่งประเทศไทย ช่อง ๑๑)

ความจริงแห่งความงาม

ถึงรูปงาม	ล่อลัษณ์	สักปานไหน
ที่สุดไซ้	ก็เน่าเหม็น	เป็นเหยื่อหนอน
ชีวิตนี้	ไม่ดำรง	คงถาวร
ความม้วยมรณ์	เท่านั้น	เป็นความจริง

เราไม่กลัว

เราไม่กลัว ความจน	เพราะเรามี สันโดษ
เราไม่กลัว ความโกรธ	เพราะเรามี เมตตากรุณา
เราไม่กลัว ความริษยา	เพราะเรามี มุทิตาจิต
เราไม่กลัว ความผิด	เพราะเรามี หิริ-โอตตปปะ
เราไม่กลัว ราคะ	เพราะเรา ไม่ด่าริ
เราไม่กลัว มิจฉาทิฎฐิ	เพราะเรา รู้แจ้ง
เราไม่กลัว แห่งแล้ง	เพราะเรา อยู่กับนิพพาน
และจะอยู่ ตลอดกาล	เพราะเห็น สุนฺญตา

(วัดดงหนองเบ็ด จ.เชียงราย)

แก่น-กระพี้

ไม้จะดี	ก็เพราะมี	กระพี้หุ้ม
เป็นเกราะกุม	แก่นไว้	มิให้หมอง
กอบกิจใด	ไผ่จิต	คิดปรองดอง
ถ้าขึ้นจ้อง	มองแต่แก่น	จะแค้นใจ

(หลวงพ่อสีหนานภิกขุ)

ช่วยกันดูแล

ห้องสุขา	เหล่านี้	ที่ท่านเห็น
ทุกเข้าเย็น	จงช่วยกัน	หมั่นรักษา
อย่าให้ดู	สกปรก	รกนัยน์ตา
น้ำ-ไฟฟ้า	ปิดเรียบร้อย	จึงค่อยจร

(วัดจุกเมอ ฉะเชิงเทรา)

รำเรง

เราเกิดมา	ต้องรำ	เรงเข้าไว้
จะบูดบึ้ง	ทำไม	ไม่สดชื่น
หัวเราะเป็น	เล่นหรือจริง	ยิ่งครึกครื้น
อายุยืน	หมื่นปี	ดีไหมละ

(เจ้าพระยาธรรมาภัยดัดมนตรี)

ยิ้มเถอะ

ยิ้มเถอะนะ	หัวใจ	อย่าได้บึ้ง
ยิ้มให้ซึ่ง	ตรึงใจ	ใบหน้าหวาน
ยิ้มไปเถิด	ยิ้มสู้	หมุ่ภัยพาล
ยิ้มชื่นบาน	ซึ่งจิต	ชวนติดใจ
ยิ้มพลอบใจ	ตัวเอง	ให้เก่งกล้า
ทุกข์โศกมา	ยิ้มนิด	คิดแก้ไข
น้องกับพี่	เห็นกัน	หมั่นยิ้มไว้
คนทั่วไป	ยิ้มให้กัน	นั่นแหละดี

(นาวะเสโน ภิกขุ)

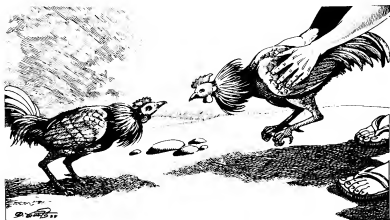
อย่าโกรธ

เขารู้ว่าเรา	เราอย่าโกรธ	ลงโทษเขา
ในเมื่อเรา	นี่ไม่เป็น	เช่นเขาว่า
หากเราเป็น	จริงจัง	ดังวาจา
เมื่อเขาว่า	อย่าโกรธเขา	เราเป็นจริง

ร้ายต่อร้าย ดีต่อดี

เราดีไป	เขาก็ให้	ดีมาตอบ
เราไปชอบ	เขาก็ชอบ	ชอบมาหา
เราร้ายไป	ร้ายก็ล่อ	ด่อร้ายมา
ดีไปหา	ต่อมาสู่	เป็นคู่กัน
ถ้าไม่มี	ดีไม่มา	หาหрокนะ
ถ้าดีมี	จะมีดี	ไม่มีอัน
ทำมันมี	ดีก็มา	ตามทำมัน
โลกทุกวัน	วนเวียน	ชอบเปลี่ยนดี
ต้องการไก่	ยังต้องใช้	เอาไก่ต่อ
เอาข้างล่อ	ต่อข้าง	กลางไพรศรี
ไก่ต่อไก่	ข้างต่อข้าง	ตัวอย่างมี
ดีต่อดี	ควรจำ	เป็นตำรา

(ธรรมสารก)



ไมตรีจิต มิตรภาพ

หวนนึกถึง	เมื่อครา	ห้าปีก่อน
เรื่องเงินทอง	ที่คืนมา	พาใจขึ้น
ทันทีที่	อาเจี๋ยรับ	นับเงินคืน
ไม่มีผืน	ยืนยิ้มแป้น	แสนชอบใจ
เงินน้อยค่า	เพียงห้าบาท	ทอนพลาตมา
หัวร่อรำ	ทำทางง	เพราะสงสัย
อานายเถา	ช่างดีชื้อ	ขอชอบใจ
แล้วแถมชา-	ลาเปาให้	ไม่คิดเงิน
เราคืนชา-	ลาเปาไป	ไม่ขอรับ
แล้วรีบกลับ	ไปบ้าน	ไม่นานแน่น
น้ำใจที่	ดีต่อ	ก่อผลเกิน
น่าเพลิดเพล็น	มิตรภาพ	กำซาบใจ
พบทุกครั้ง	เขาเชิญชื้อ	ชาลาเปา
แถมมากลั่น	จนเรา	รับไม่ไหว
พอเขาบอก	เมียออกลูก	เราดีใจ
ชนเลื้อผ้า	เอามาให้	ไม่รอร่า
มิตรภาพ	อันซาบซึ้ง	ช่างตรึงจิต
ซบชีวิต	ให้เร่ร่อน	ขึ้นหรรษา
ความซื่อสัตย์	และสุขภาพ	อาบเมตตา
จะช่วยพา	ให้โลกสุข	ทุกวันเอย

(ศาลเกษม รายการสัพเพเหระ)

“ถ้าหย่อนต้องดึง ถ้าดึงต้องผ่อน”

(เกรจอร์)

สืบนิ้วประนม

สืบนิ้วที่	ประนม	บังคมไหว้
ลำดับได้	ห้าคู่	ดูงามสม
ยามที่เรา	ยกตั้ง	หวังประนม
ควรจะก้ม	มองรู้	อย่าดูตาย
คู่ที่หนึ่ง	นั้นหรือ	คือนิ้วโป้
ชื่อกี้โก้	นิ้วก็แข็ง	แรงเหลือหลาย
จับสิ่งใด	โป้ต้องช่วย	ด้วยทุกราย
เป็นเครื่องหมาย	สอนให้	ไฝวิชา
คู่ที่สอง	นั้นหรือ	คือนิ้วชี้
เป็นนิ้วที่	มีอำนาจ	วาสนา
ชี้สิ่งใด	ได้สิ่งนั้น	เห็นทันตา
นี้สอนว่า	ชายหญิง	ต้องจริงใจ
คู่ที่สาม	นิ้วกลาง	ระหว่างเพื่อน
เสมือนเดือน	มีดาว	พราวไสว
ญาติสนิท	มิตรสหาย	รายล้อมไว้
นี้สอนให้	เอื้อเพื่อ	เผื่อแผ่กัน
คู่ที่สี่	นี่คือ	นิ้วนางน้อง
ให้ปรองดอง	ทรัพย์สิ่ง	เป็นมิ่งขวัญ
ใส่แหวนเพชร	มีราคา	ค่าหมั้นพัน
ทรัพย์สินนั้น	ออมไว้	ให้คงคลัง
คู่ที่ห้า	นั้นหรือ	คือนิ้วก้อย
นิ้วน้อยน้อย	ธรรมดา	ถ้าอยู่หลัง
ยามไหว้พระ	อยู่ข้างหน้า	สง่าจึ่ง
อย่ามัวรัง	รีบทำดี	อย่ารีรอ

(พระครูกิตติวิมลคุณ วัดวรวิหารลงกรณไว้ราราม)

พลั้งนิ้วมือ

โป้ง, ซี้, กลาง นาง และก้อย

นิ้วน้อยน้อย ช้างละห้า มาประสาน

กราบไหว้คุณ ผู้มี อุปการ

พร้อมสมานใจสมัคร รักชาติไทย

โป้งนำหน้า ต่อมา ก็นิ้วซี้

กลางคงที่ อยู่มั่น ไม่หวั่นไหว

นางชวนก้อย ตามติด เป็นนิงไป

จงจำไว้ เราต้องรัก สามัคคี

สามัคคี

สามัคคี	รักกัน	ฉันพี่น้อง
เรื่องมัวหมอง	ข้องใจ	ไม่ถือสา
ให้อภัย	ยกโทษ	ไม่โกรธา
ต่างเมตตา	รักกัน	ไม่พินเพื่อน
ล้นกับพื้น	อยู่ด้วยกัน	มันกระทบ
บางครั้งขบ	หือเลือด	เหมือนเชือดเฉือน
เพื่อนร่วมชาติ	เหมือนญาติ	อยู่ในเรือน
เปรียบดังเพื่อน	ร่วมตาย	อย่าหน่ายกัน
แม้ผิดบ้าง	พลั้งหน่อย	อย่าพลอยซ้ำ
ให้ระกำ	ซ้ำจิต	คิดเหหัน
ควรผ่อนสั้น	ผ่อนยาว	เข้าหากัน
ความผูกพัน	ฉันน้องพี่	นี้ดีเอย

(พระวินิจ วิจิตรจาโร เป็นผู้ทรงจำ)



(ภาพโดย พระประสงค์ ปรีติ/ณโณ)

ตากับดิน

ตากับดิน
จะนั่งลูก
มาวันหนึ่ง
ว่าดินมี
ดินช่วยพา
ตาจึงได้
เพราะฉะนั้น
ว่าดินนี้
ตาได้ฟัง
จึงร้องบอก
ว่าที่ดิน
ดูมรรคา
เพราะฉะนั้น
ดินไม่ควร
สรุปแล้ว
ทั่วธานีทร์

อยู่กันมา
ยืนเดิน
ดินทะเลิ่ง
คุณแก่ตา
ตาไป
ชมนาง
ดวงตา
เป็นสิ่ง
ดินคุยไม้
ออกไป
เดินไปได้
เศษแก้วหนาม
ตาจึง
จะมา
ตามีค่า
ดินไปได้

แสนผาสูก
เพลินหนักหนา
เอ๋ยปรัชญา
เสียจริงจริง
ที่ต่างต่าง
และสรรพสิ่ง
จงประวิง
ควรบูชา
ก็หมั่นใส่
ด้วยโหสา
ก็เพราะตา
ไม่ดำดิน
สำคัญว่า
คิดดูหมิ่น
สูงกว่าดิน
ก็เพราะตา

ดินได้ฟัง	ให้คังแค้น	แสนจะโกรธ
วิ่งกระโดด	โลดไป	ใกล้หน้าผา
เพราะอวดดี	คุยเบ่ง	เก่งกว่าตา
ดวงชีวา	จะดับไป	ไม่รู้เลย
ตาเห็นดิน	ทำเก่ง	แรงกระโดด
ก็พิโรธ	แก้งระจับ	หลับตาเฉย
ดินพาด่า	ถลาล้ม	ทั้งก้มเงย
ตกแล้วเหวย	หน้าผา	ทั้งดาตีน

(พระประสงค์, พระเจสียว และ ฤาษี)

มองแต่แง่ดีเถิด

เขามีส่วน	เลวบ้าง	ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา	ส่วนที่ดี	เขามีอยู่
เป็นประโยชน์	โลกบ้าง	ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว	อย่าไปรู้	ของเขาเลย
จะหาคน	มีดี	โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว	ค้นหา	สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา	หนวดเต่า	ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคย	มองแต่ดี	มีคุณจริง

(พุทธทาสภิกขุ)

“อย่าอวดดีกันนักเลย

เพราะเราเป็นแต่เพียงเม็ดฝุ่นเล็กๆ....

ในจักรวาลเท่านั้น”

โทสะ

โทสะ เปรียบเหมือนไฟ เผาจิตใจให้ร้อนพล่าน
 โทสะ เปรียบเหมือนไฟ เผาการงานให้เสียหาย
 โทสะ เปรียบเหมือนไฟ เผามิตรสหาย กลายเป็นศัตรู
 โทสะ เปรียบเหมือนไฟ เผาอายุยืนยาวให้สั้นลง
 โทสะ เปรียบเหมือนไฟ เผาอก ตกนรกในทันที

(พระอาจารย์ถวิล สุนทรธาดา)



ความโกรธ

มีอะไร	น่าโกรธ	อย่าโทษเขา
ต้องโทษเรา	ว่าใจ	ไม่เข้มแข็ง
เรื่องน่าโกรธ	แม้ว่า	จะมาแรง
ถ้าใจแข็ง	เหนือกว่า	ชนะมัน

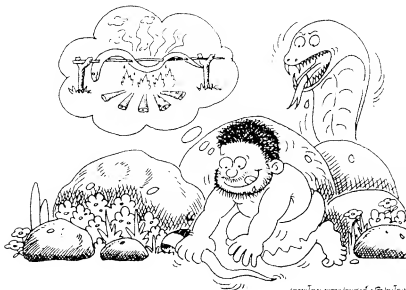
ไฟริษยา

ริษยา	เพราะเขาดี	ทนไม่ได้
ริษยา	เพราะน้ำใจ	ไม่เกือหนุน
ริษยา	เพราะอาฆาต	ขาดการบุญ
ริษยา	เพราะขาดบุญ	ทุนเมตตา
ริษยา	พาจิต	คิดแต่ვნ
ริษยา	แรงดุน	ทุนอิจฉา
ริษยา	พาจิต	คิดมารยา
ริษยา	สารพัน	มันทำลาย
ริษยา	พาใจ	ให้โสโครก
ริษยา	ทำโลก	ให้ฉิบหาย
ริษยา	พาจิตคน	วน่วนวาย
ริษยา	คือมารร้าย	ทำลายคน
ริษยา	พาเหตุ	ให้เกิดทุกข์
ริษยา	ไม่มีสุข	ทุกแห่งหน
ริษยา	เขาเร้าร้อน	นอนเผาตน
ริษยา	มิดมน	กังวลใจ
ริษยา	ไม่เคยให้	ใครมีสุข
ริษยา	มีแต่ทุกข์	ทุกสมัย
ริษยา	มีแต่ทาง	สร้างบรลัย
ริษยา	คือไฟ	ประลัยกัลป์

(จาก วารสารสามมุข เล่มที่ ๑๔๓)

ผีร้าย ๖ ตัว

<u>ผีที่หนึ่ง</u>	ชอบสุรา	เป็นอาจิน
ไม่ชอบกิน	ข้าวปลา	เป็นอาหาร
<u>ผีที่สอง</u>	ชอบเที่ยว	ยามวิกาล
ไม่รักบ้าน	รักลูก	รักเมียตน
<u>ผีที่สาม</u>	ชอบดู	การละเล่น
ไม่ละเว้น	บาร์คลับ	ละครโขน
<u>ผีที่สี่</u>	คบคนชั่ว	มัวกับใจ
หนีไม่พ้น	อาญา	ตราแผ่นดิน
<u>ผีที่ห้า</u>	ชอบเล่นม้า	กีฬาบัตร
สารพัด	ถั่วโป	ไฮโลว์สั่น
<u>ผีที่หก</u>	เกียจคร้าน	การทำกิน
มีทั้งสิ้น	หกผี	อัปรีัยเอย



(ภาพโดย พระประสงฆ์ ปริคุณโม)

โทษ ๖ ประการของสุรา

อันสุรา เมรัย ใครเสพติด

พาชีวิต มิตรมน จนฉิบหาย

หนึ่ง สิ้นทรัพย์ ของตนนั้น พลันอดวาย

สอง อาจตาย ด้วยทะเลาะ เพราะความเมา

สาม เจ็บป่วย ด้วยโรคฯ พยาธิ

สี่ คนตำหนิ นินทา พาอับเฉา

ห้า หน้าด่าน หนักหนา เวลาเมา

หก ไร้เวลา ปัญญาหด หดสิ้นเอย



คนใช้เจ้าปัญญา

ท่านเศรษฐี	เปรี้ยวปาก	อยากกินเหล้า
จึงเรียกเจ้า	คนใช้	ให้ไปซื้อ
จงรีบไป	รับมา	งานคามือ
อย่าได้ถือ	เอาไป	วางไว้เลย
คนใช้	เจ้าปัญญา	เดินมาคิด
ท่านเศรษฐี	ชักติด	เหล้าแล้วเหว
เมื่อกินเหล้า	แล้วคงใช้	เราตามเคย
ซื้อกับแกล้ม	เพื่อเสบาย	ในการกิน
ซื้อไถ่อย่าง	ไปด้วย	จะดีกว่า
ไม่ต้องเสีย	เวลา	จัดหาสิน
พอเดินกลับ	นึกได้	ด้วยใจจินต
ถ้าหากกิน	สุรา	ต้องนารี
ของคู่กัน	คนขี้เมา	เขามักชอบ
ควรรอบคอบ	จัดไป	ให้นายนี้
จึงเข้าช่อง	จองหญิง	โสเภณี
หน้าตาดี	คงหาไม่	โรคในตัว
พอพาหญิง	ดิ่งกลับ	ปุปปัดคิด
ลองเพ่งพิศ	วินิจฉัย	ให้ถ้วนทั่ว
เมื่อหญิงนี้	มีโรค	ที่น่ากลัว
ทำเอาตัว	เจ้านาย	ต้องตายลง
เพื่อปลอดภัย	พาหมอไป	ด้วยดีกว่า
ได้ฉินยา	ทำลายฤทธิ์	หมดพิษสง
แต่บางที	มันไม่หาย	หากตายลง
เราก็คง	ต้องออกมา	หาซื้อโลง
ซื้อไปเลย	ดีแน่	แท้คราวนี้
แม้หายดี	ไม่ตายใช่	อาจตายโหง
เพราะมาแล้ว	มักจะร้าย	กลายเป็นโกง
เห็นเข้าโลง	มามาก	พวกอยากลอง

ถึงเคหาสน์	ท่านเศรษฐี	มีโมโห
เจ้าคนโง่	หายไปไหน	ใช้ชื่อของ
บอกให้รีบ-	ไป รีบมา	ซ้ำเป็นกอง
อยากจะถอง	เหล้าสักวัน	นั้นอะไร
เอ๊ะ ! ไก่ย่าง	หญิงสวยดี	นี่ก็หมอ
เอ๊ะ ! นั้นโลง	เอาใส่พ่อ-	แก่ หรือไหน
เจ้าคนใช้	รายงานพลัน	ในทันใด
ผมรู้ใจ	เจ้านายซึ่ง	จึงเตรียมมา
เมื่อกินเหล้า	ต้องมีแกล้ม	แถมผู้หญิง
เห็นสุขจริง	ในเบื้องต้น	คนเสาะหา
แต่บั้นปลาย	ไม่พันหมอ	ร้องขอยา
หมอรักษา	หากไม่หาย	ก็ตายลง
จึงได้เตรียม	โลงใส่	ในที่สุด
ผมสมมุติ	เหตุการณ์ไว้	ไม่ใช่หลง
เศรษฐีฟัง	นั่งตะลึง	ถึงกับง
สติคง	กลับคืนสู่	อยู่กับตัว
กินไม่ลง	ปลงตก	ยกไปเกิด
ตายแล้วเกิด	ชาติไหนๆ	ไม่ขอชั่ว
แต่ส่วนโลง	ขอเอาไว้	เตือนใจตัว
กันเมาเมา	ดีแน่ๆ	ของแท้จริง
เมื่อยามกุ	เกิดมา	มาแต่ตัว
เพ็งมาเมา	เมามาย	เอาหลายสิ่ง
ยามกุตาย	เอาอะไร	ไม่ไหวถึง
นอนแน่นิ่ง	ทั้งตัวกุ	อยู่ในโลง
มีเมตตา	รักษาศีล	อย่าสิ้นสัจ
บุญจะตัด	ความชั่วร้าย	ไม่ตายโหง
จงทำดี	มีศีล	ไม่กินโกง
จิตเชื่อมโยง	สู่สุขสานต์	นิพพานเอย

(นพ อนัตตา)



ละเหล้าในวัด

สร้างกุศล	ปนเหล้า	ไม่เอานะ
ควรจะละ	ให้ขาด	ประกาศสั่ง
ดื่มสุรา	ยาเมา	เอาบุญบัง
มันน่าซัง	เหลือเฟือ	ถ้าขึ้นมี
เป็นชาวพุทธ	ควรถือ	คือสังจะ
ควรรู้ละ	บางอย่าง	ในบางที่
ในเขตวัด	พุทธสถาน	ลานเจดีย์
ไม่ควรมี	สิ่งชั่ว	เรื่องมัวเมา

(วัดหนองน้ำขุ่น จ.ระยอง)

เลือดชั่วที่มีอยู่ในน้ำสุรา

- | | | |
|--------------|-------------|------------|
| ๑. เลือดหมา | ๒. เลือดหมู | ๓. เลือดงู |
| ๔. เลือดเสือ | ๕. เลือดลิง | ๖. เลือดนก |

โทษของเหล้า-บุหรี่ (๑)

สุรา	บุหรี่	เป็นฝิ่นกินคน
ทำให้	ยากจน	เป็นคนเหลวไหล
ทรัพย์สิ้น	ฉิบหาย	ร่างกายเป็นภัย
ใครรด	เสียได้	สบายจริงเอย

(หลวงพ่อสัททวนวิภังขุ)

โทษของเหล้า-บุหรี่ (๒)

ปัญญาชน	รู้ดี	บุหรีเหล้า
นำโรคเข้า	ร่างกาย	ตายผ่อนส่ง
เหตุไฉน	โยลิม	ดื่มสุบลง
หรือว่าปลง	แล้วทุกอย่าง	ตายช่างมัน

(นพ อนัตตา)

ปัญหาน่าคิด

สูบบุหรี	สูบท่าไม	ใครตอบได้
โปรดตอบให้	หายพะวง	สิ้นสงสัย
สูบเป็นยา	สิ่งจำเป็น	สูบลั่นไฟ
หรือสูบให้	อัมเมมโอรฐ์	โภชนา
หรือสูบเพราะ	เสพติด	จิตพ่ายแพ้
เป็นทาสแก่	ความอยากเพิ่ม	เต็มตณหา
หรือสูบเพราะ	สังคม	นิยมพา
เป็นปัญหา	น่าคิด	พินิจเอย

(นพ อนัตตา)



สูบบุหรี่ ?

สูบบุหรี่
ทอนอายุ
กำลังจิต
เพราะต้องแพ้
ต้องเสียทรัพย์
เดือนกว่าๆ
น้ำเสียงเครือ
เอาควันไฟ
เป็นผู้ใหญ่
ให้พวกผี
แล้วเกิดมา
หลงล้างผลาญ

มีแต่
ให้สิ้น
ถูกตัดรอน
แก่ความเจียน
บุหรีดี
เงินร่อยๆ
คลอแคล
รุมปอด
นำเด็กให้
หัวเราะคน
ทำไมกัน
ตัวเอง

จะคอยบัน
นั้นแน่นๆ
ให้อ่อนแอ
ราบเตียนไป
ยังมีค่า
พลอยกษัย
เหม็นแยะไป
ยอดอันธพาล
สูบบุหรี่
ควรสงสาร
มันป่วยการ
เก่งสุดใจ

(พุทธทาสภิกขุ)

โทษของบุหรี

โทษบุหรี	นี้ไซ้	มีหลายอย่าง
จะเอ๋ยอ้าง	มาให้ดู	พอรู้เห็น
ทั้งพ่นควัน	และดูดไฟ	ไม่จำเป็น
ถูกเสือเย็น	กัดเรากลิ้น	ทุกคืนวัน
ต้องเสียทรัพย์	จึงได้มัน	นั้นเรื่องแรก
หาโรคแทรก	ใส่ตัว	ชั่วมหันต์
ปอดสกปรก	เห็นชัดๆ	เพราะอดควัน
อีกทั้งฟัน	ก็ดำ	ระย้าจริง
กินอาหาร	ก็รู้รส	ไม่หมดหัว
เพราะบุหรี	นี้ชั่ว	พิษมันสิง
อย่าเป็นทาส	อย่าประมาท	อย่าประวัง
ขว้างมันทิ้ง	แล้วไม่ต้อง	มองต่อไป
เข้าสังคม	ก็พ่นควัน	กันให้มัว
คนเขาเหม็น	กันทั่ว	เก้ที่ไหน
เคยเผาบ้าน	เผาเมือง	เรื่องมิไ้
อ้างมาให้	คิดดูที	ซิพวกเรา
นิโคติน	พิษร้าย	ในบุหรี
บ้างบอกว่า	ยาดี	ช่างโหดเขลา
หาของชั่ว	ใส่ชีวิต	ผิดไม่เบา
อย่าโกรธเรา	เตือนท่าน	เพราะกันเอง
วิธงด	นั้นง่าย	ถ้าใจถึง
ขว้างมันทิ้ง	ไม่แยแส	นี้แหละเก่ง
หรือจะลด	วันละมวน	เลือกดูเอง
เสือเย็นเจ็ง	สิ้นฤทธิ์	หมดพิษเอ๋ย

ยาเสพติด

ใบกระท่อม	กัญชา	ช้ำยาสูบ
ตัวซัดซูป	เป็นบ้า	ดูน่าขัน
แอล, เอส, ดี	หลอนประสาท	อนาคตอัน
ยาขยัน	และวิตามิน	กินแล้วพัง
เฮโรอีน	มอร์ฟิน	และยางฉิ่น
แม่พระอินทร์	ริสุบเลน	เป็นพระสังข์
เซดโคนา	เหล้าแห่ง	หมดแรงพลัง
จิตถอยหลัง	คิดชั่ว	และมัวเมา
ยาเสพติด	มีพิษร้าย	ทำลายดับ
จงอย่ารับ	มาใส่ไว้	ในกระเป๋
ใครหลอกล่อ	ให้ชิมดู	อย่าหุเบา
ขอพวกเรา	จงต่อต้าน	ประหารมัน
ติดแล้วแย	แน่นอน	ตายผ่อนส่ง
คนที่หลง	เรียกว่าเซย	คนยัยหยัน
จงหันกลับ	รับกรรมะ	มาใช้กัน
โลกนี้พลัน	สดใส	ชีพใหม่เอย

(เสริม สิทธิไส)

ใกล้เกลือกินต่าง

อยู่ใกล้เกลือก	กินเกลือก	มีดีอ้าง
อยู่ใกล้ต่าง	กินต่าง	ก็เหมาะสม
อยู่ใกล้เกลือก	กินต่าง	ไม่น่าชม
อยู่ใกล้ต่าง	กินดิน	สิ้นราคา

(วัดหนองป่าพง)

เลขเด็ดวันนี้...?

หยุดสูบบุหรี่ ๑ วัน	ประหยัด	๒๐	บาท
หยุดสูบบุหรี่ ๑ เดือน	ประหยัด	๖๐๐	บาท
หยุดสูบบุหรี่ ๑ ปี	ประหยัด	๗,๒๐๐	บาท
หยุดสูบบุหรี่ ๔ ปี	ประหยัด	๓๖,๐๐๐	บาท
หยุดสูบบุหรี่ ๑๐ ปี	ประหยัด	๙๒,๐๐๐	บาท
หยุดสูบบุหรี่ ๑๕ ปี	ประหยัด	๑๐๘,๐๐๐	บาท
หยุดสูบบุหรี่ ๒๐ ปี	ประหยัด	๑๔๔,๐๐๐	บาท

“มาขึ้นเงินเดือนให้กับตัวเอง ด้วยการประหยัดเถิด”

“หลงทางเสียเวลา หลงติดยาเสียอนาคต”

(ได้สติดีมาจาก ว.ค.พระนครศรี)

เราทำอะไรอยู่

คืนวันพลันสว่างพัน	เราไป
เออนี่เราทำอะไร	อยู่นี่
ผิดชอบชั่วดีโดน	คิดก่อน ทำฤา
หรือปล่อยคืนวันลี	ห่อนได้ทำอะไร

(ศรีธวัช ไชยธวัช)

ยังไม่สาย

ชีวิตไร้สาระขณะนี้	ยังไม่สายเกินที่จะแก้ไข
แม้ชีวิตเหลือน้อยลงเพียงใด	ควรภูมิใจที่ได้ทำดีทัน
มีคนเห็นหรือไม่เป็นไรเล่า	ควรเลือกเอาความดีที่สร้างสรรค์
มีคนเห็นหรือไม่ไม่สำคัญ	ใจเรานั้นรู้ว่าดีเท่านั้นพอ

วัยทั้งสาม

ปฐมวัย

ฟังเร่งรีบ

ต้องขยัน

ใช้ปัญญา

มัชฌิมวัย

ฟังตั้งหน้า

อย่ารวนเร

ฟังตั้งตน

ปัจฉิมวัย

หกลีบกว่า

สังวรใจ

เป็นอาจินต์

อายุชัย

ชวนชวาย

หมั่นเพียร

เรียนให้รู้

อายุได้

ทำกิจ

เที่ยวเตร่

ในสัมมา

อายุชัย

ฟังศึกษา

ให้ไกล

ปฏิบัติ

หนึ่ง-สามสิบ

การศึกษา

เรียนวิชา

เป็นครูคน

สามสิบกว่า

เพื่อมรรคผล

จะเสียคน

เป็นอาจินต์

เขตชรา

เรื่องธรรมศีล

จากมลทิน

วัฒนา

(สถาบันแมซีไทย-วัดบวรฯ)

เมื่อยังเด็ก

เป็นดวงเทียน

วัยครองเรือน

วัยแก่เฒ่า

เล็กลู่

แจ่มใส

ทำหน้าที่

สว่างเด่น

สู้รำเรียน

วัยหนุ่มสาว

ไม่มีคาว

เช่นดวงเทียน

(พระศรีธรรมนาถมุนี)

หัวใจคนแก่

ชอบเข้าวัด

งานกุศล

เล่าความหลัง

ปฏิบัติธรรม

คนเอาใจ

นั่งนานๆ

บำเพ็ญทาน

ใช้ของเก่า

สวรรค์นิพพานเป็นที่สุด

อายุคน ๗๐ ปี

นอน	๒๓	ปี
ทำงาน, เรียน	๑๙	ปี
เที่ยวสนุก	๑๐	ปี
ดื่ม, กิน	๗	ปี
เดินทาง	๗	ปี
แต่งตัว	๓	ปี
เข้าวัด, พัฒนาจิต	๑	ปี

(อ.ติสส พัฒนวิชัยโชติ)

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ ๒๑ ๒๒ ๒๓ ๒๔ ๒๕ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ ๓๐ ๓๑ ๓๒ ๓๓ ๓๔ ๓๕ ๓๖ ๓๗ ๓๘ ๓๙ ๔๐ ๔๑ ๔๒ ๔๓ ๔๔ ๔๕ ๔๖ ๔๗ ๔๘ ๔๙ ๕๐ ๕๑ ๕๒ ๕๓ ๕๔ ๕๕ ๕๖ ๕๗ ๕๘ ๕๙ ๖๐ ๖๑ ๖๒ ๖๓ ๖๔ ๖๕ ๖๖ ๖๗ ๖๘ ๖๙ ๗๐ ๗๑ ๗๒ ๗๓ ๗๔ ๗๕ ๗๖ ๗๗ ๗๘ ๗๙ ๘๐ ๘๑ ๘๒ ๘๓ ๘๔ ๘๕ ๘๖ ๘๗ ๘๘ ๘๙ ๙๐ ๙๑ ๙๒ ๙๓ ๙๔ ๙๕ ๙๖ ๙๗ ๙๘ ๙๙ ๑๐๐

ใครใหญ่

อันคนที่	วางท่า	ช้านี้ใหญ่
ไม่เท่าไร	กลับกลาย	ตายเป็นผี
ใหญ่เท่าใหญ่	โปรดพินิจ	คิดให้ดี
คงไม่มี	ใครที่ไหน	ใหญ่กว่าโลง

(พระอาจารย์ทรงชัย - สงขลา)

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ ๒๑ ๒๒ ๒๓ ๒๔ ๒๕ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ ๓๐ ๓๑ ๓๒ ๓๓ ๓๔ ๓๕ ๓๖ ๓๗ ๓๘ ๓๙ ๔๐ ๔๑ ๔๒ ๔๓ ๔๔ ๔๕ ๔๖ ๔๗ ๔๘ ๔๙ ๕๐ ๕๑ ๕๒ ๕๓ ๕๔ ๕๕ ๕๖ ๕๗ ๕๘ ๕๙ ๖๐ ๖๑ ๖๒ ๖๓ ๖๔ ๖๕ ๖๖ ๖๗ ๖๘ ๖๙ ๗๐ ๗๑ ๗๒ ๗๓ ๗๔ ๗๕ ๗๖ ๗๗ ๗๘ ๗๙ ๘๐ ๘๑ ๘๒ ๘๓ ๘๔ ๘๕ ๘๖ ๘๗ ๘๘ ๘๙ ๙๐ ๙๑ ๙๒ ๙๓ ๙๔ ๙๕ ๙๖ ๙๗ ๙๘ ๙๙ ๑๐๐

ยามมั่งมี	มิตรมากมาย	ไม่ลำบาก
ยามจนยาก	น้องพี่	มาหนีหาย
ต้องต่อสู้	โชคชะตา	มาเดี๋ยวตาย
ยามเราตาย	สัปเหร่อ	เพื่อนเกลอเรา

(พระปลัดนพรัตน์ อุตุตโม - จ.ลำปาง)



เห็นตัวแก่ ดีกว่า เห็นแก่ตัว

เห็นแก่ตัว
ทุกครั้งคิด
เห็นตัวแก่
ความเมาหลง

ความชั่ว
คิดชั่ว
สัณนิ
จะมลาย

ครอบคลุมนิจิต
มัวเมาหลง
จิตจะปลง
หายไปเอย

(บทกลอนและภาพโดย พระประสงค์ ปริบุญโน)

รูปผี

ซัดามี
ทั้งซัพิน
มีชีโคล
คนแต่งหน้า
เนื้อหนังมัน
คอยเสริมสวย
เป็นตัวเรา

รูปเอย
ซัพิน
ซัพิน
ท่อมหัว
ทาแป้งหอม
ปิดบัง
รูปร่าง
ของเรา

รูปผี
ซัพินไหล
ส่งกลิ่นไอ
หลงมัวเมา
ย้อมผิวพรรณ
ข้างในเน่า
อวดอ้างเอา
หรือเจ้าเอย

(จากหนังสือของสำนักพรหมจารีนิลันเตียมพวัน จ ฉะเชิงเทรา)

บอกไม่เชื่อ ห้ามไม่ฟัง

ไอ้ฟันแอ้ย	อย่าเพิ่งหัก	ชักเจ็บเสียว
หนังอย่าเหี่ยว	ย่นหด	กุมหมัดหวัง
ทั้งหูตา	อย่าตึงมิด	อึดอัดจัง
จงเชื่อฟัง	ตัวกู	อย่ารู้ดี
คางอย่ายื่น	หลังอย่างอ	ขอให้เชื่อ
ทั้งหนังเนื้อ	อย่าหย่อนยาน	จะเสียศรี
จงเชื่อฟัง	บ้างหนอ	ขอเสียที่
ให้คงที่	สวยงาม	ไปตามเดิม
ส่วนว่ากาย	สังขาร	ธาตุดินน้ำ
ไม่รู้ความ	ตื่นลึก	ยิ่งฮึกเหิม
ไม่เชื่อถ้อย	ฟังคำ	แถมซ้ำเดิม
ก็ค่อยเริ่ม	เฒ่าแก่	ชะแรลง
หูก็ตึง	ตาก็มัว	หัวก็หงอก
แขนก็คอก	หลังก็คู้	ดูโหลหลง
คางก็ยาน	เอวก็คด	ขดเป็นวง
หลังก็โก่ง	ขาก็แข็ง	แรงไม่มี

(พระมหาเถระรูปหนึ่ง ทางสมุทรปราการ)

“ไม่มีอะไรที่เหมือนใจเรา เท่ามากาบกล้วย”

(หลวงพ่อบุญานันทะ)

อะไรเอ่ย ?

ยามเช้า	เจ้าสี่ขา	คลานไปมา	ร้องไห้แฉะ
เที่ยงวัน	กลับผันแปร	เป็นสองขา	น่าแปลกใจ
พอครั้น	สายัณห์เย็น	กลับแลเห็น	สามขาได้
นี่คือ	ตัวอะไร	ใครรู้ให้	บอกมาเถย

วัฏจักรแห่งชีวิต

คนกินสัตว์	สัตว์กินพืช	ยึดชีวิต
พืชมีสิทธิ์	กินดิน	สิ้นสงสัย
ความหมุนเวียน	เปลี่ยนมา	น่ากินใจ
ว่าทำไม	พื้นดิน	กลับกินคน

(สถาบันแมซีไทย)

.....

คลื่นทะเล-คลื่นชีวิต

คลื่นทุกคลื่น	มีฝั่งหยุด	เป็นจุดหมาย
แล้วละลาย	หายไป	ในฝั่งนั้น
ชีวิตนี้	มีจุดหมาย	ตายเหมือนกัน
ไม่แปรผัน	เป็นอื่น	เหมือนคลื่นเอย

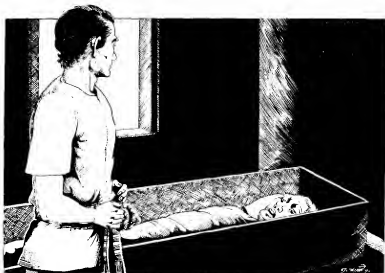
(วัดแหลมดิน เกาะสมุย)

.....

โลกนี้อนิจจัง

เมื่อตอนเช้า	เขาขึ้น	ระรินรส
พอสายหมด	ลมล้ม	ลงดับขันธ
เมื่อตอนสาย	ได้สนุก	สุดสุขครัน
พอบ่ายพลัน	ชีวาอาตม์	ลงขาดรอน
เมื่อตอนบ่าย	รายล้อม	พร้อมหน้าญาติ
พอเย็นขาด	ชีวาตม์	ลงพาดหมอน
เมื่อตอนเย็น	เล่นสนุก	ไม่ทุกข์ร้อน
พอค่ำมรณ	ม้วยมิต	อนิจจัง

(จากหนังสือ"เทียนใจ")



ความจริงของชีวิต

AS I AM NOW, SO ONCE WAS HE.

AS HE IS NOW, SO SHALL I BE.

เมื่อยามฉัน	เป็นอยู่ไฉร	ในบัดนี้
แต่เดิมที	เขาก็เป็น	เหมือนเช่นฉัน
เมื่อยามเขา	นอนอยู่ไฉร	ในโลงนั้น
ไม่ช้าพลัน	ฉันจะเป็น	เช่นเขาเอย

(หลวงพ่อบัณฑิตนันทะ, ฤๅษี ผู้แปลเป็นบทร้อยกรองไทย)

ชีวิตคน ๑๐ วัย

๑๐ ปี	อาบนํ้าบ่หนาว.....๒๐ ปี	เจ้าสาวบ่เบื้อ
๓๐ ปี	เสื่อสุ่ทุกท่า.....๔๐ ปี	ลาเมื่อก่อนไก
๕๐ ปี	ไปนากลับมาทอดหุ่ย.....๖๐ ปี	เป่าขลุ่ยบ่ดัง
๗๐ ปี	เดินทางบ่ตรง.....๘๐ ปี	ลงเดินบ่ได้
๙๐ ปี	ชี้ไห่ลบฮู้.....๑๐๐ ปี	ไข่กัตาย บ่ไข่กัตาย

เกิดแล้วต้องตาย

มัจจุราช	นายเรา	เอาไปแน่
เว้นเสียแต่	เร็วช้า	อย่าสงสัย
คืนและวัน	พลันดับ	ล่วงลับไป
เราก็กัล	ป่าช้า	มาทุกวัน
เกิดเป็นคน	พ้นความตาย	ไม่ได้แน่
สิ่งอื่นแปร	แต่ความตาย	ไม่แปรผัน
ล้วนมีจิต	ผิดแผก	แตกต่างกัน
เร็วช้านั้น	กรรมลิขิต	ขีดเส้นมา
ครั้นเมื่อตาย	กลายร่าง	เป็นเจ้าผง
ถูกฝังลง	ในดิน	สิ้นสังขาร
ชีวิตพลัน	บรรลีย์	ไร้ราคา
พสุธา	ถมกลบ	ลบร่างเลื่อน
อันความตาย	นั้นมีแน่	แต่คนที่
สร้างความดี	ไว้เป็นรอย	ยามคล้อยเคลื่อน
โลกจารึก	ตรึกตรึง	คะนึ่งเตือน
เหมือนกับเตือน	วันเพ็ญ	เด่นฟ้าไกล
ถ้าทำชั่ว	มัวสุม	คนรุมด่า
คนนินทา	ว่าไม่ยัง	ฟังไม่ไหว
สิ้นชีพต้อง	ไร้ชื่อ	เลื่องลือไกล
เรียกว่าไม่	เสียกำเนิด	เกิดเป็นคน

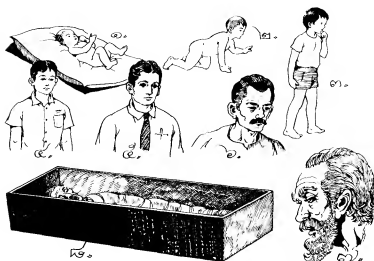
(พระอาจารย์ร้อยใจ เป็นผู้ทรงจำ)



ผีแข่งคำ คนแข่งคำ ทำให้ช่วย
 ผีชมคำ คนชมคำ ทำให้รวย

มือเปล่า

เมื่อเจ้ามา	มีอะไร	มาด้วยเจ้า
เจ้าจะเอา	แต่สุข	สนุกไหน
เมื่อเจ้ามา	มือเปล่า	จะเอาอะไร
เจ้าก็ไป	มือเปล่า	เหมือนเจ้ามา



เกิด	แก่	เจ็บ	ตาย
หนี	ไป	ไม่	พ้น
หญิง	ชาย	ทุก	คน
ไม่	พ้น	ความ	ตาย

(อมร แจ่มสุวรรณ อภิชยา)

เกิดมาทั้งที่ จงเอาดีให้ได้
จะตายทั้งที่ จงฝากดีเอาไว้

บุคคลที่ล้มตาย ๔ จำพวก

๑. ยังไม่ปราศจากความทะยานอยากในกามทั้งหลาย
๒. ยังไม่ปราศจากความทะยานอยากในกาย
๓. เป็นผู้ไม่ได้ทำความดีไว้ ไม่ได้ทำกุศลไว้
๔. มีความสงสัยเคลือบแคลงในพระสัทธรรม

บุคคลที่ไม่กลัวตาย ๔ จำพวก

- ๑.เป็นผู้ปราศจากความทะยานอยากในกามทั้งหลาย
- ๒.เป็นผู้ปราศจากความทะยานอยากในกาย
- ๓.เป็นผู้ทำความดีไว้ ทำกุศลไว้
- ๔.เป็นผู้ไม่มีความสงสัยเคลือบแคลงในพระสัทธรรม

(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ ข้อที่ ๑๘๔)

สัคนา

“สี่คนหาม - สามคนแห่ - หนึ่งคนนั่งแคร่ - สองคนพาไป”

สี่คนหาม ได้แก่ ธาตุทั้งสี่ที่มีอยู่ในกาย

สามคนแห่ ได้แก่ สามัญลักษณะทั้งสาม

หนึ่งคนนั่งแคร่ ได้แก่ จิตที่ตั้งอยู่ในกาย

สองคนพาไป ได้แก่ บุญและบาป

(หลวงพ่อเงิน วัดดอนยายหอม)





พรรณหมู่ไม้	โตได้	วันละนิด
อันความงาม	พาจิต	คนสดใส
ก่อนเหี่ยวแห้ง	หมู่แมลง	ยังชื่นใจ
ดูดเกสร	ร่อนไป	เลี้ยงรวงรัง
อันคนเรา	เกิดมาอยู่	คู่กับโลก
มีทุกข์โศก	โรคภัย	ตายลงฝัง
ก่อนจะดับ	ลับโลกไป	เพราะกายพัง
ควรปลูกฝัง	ดีไว้	ให้โลกชม

(ภาณี)

มา ดีมี	คุณธรรม	ประจำจิต
ดี จะติด	ต่อตั้ง	เมื่อยังอยู่
ไป ดีมี	คุณธรรม	ค้าเชิดชู
ดี จะอยู่	แบ่งภาค	เมื่อจากไป

(วัดเขาตาก่อน อรัญประเทศ)

แขกของโลก

เราทุกคน
มาเยี่ยมเยือน
มาแสดง
มาผลิตเพลิน
เราทุกคน
จงถวิล
จงเป็นแขก
จงยับยั้ง
จงอ่อนน้อม
จงสำแดง
จงยิ้มแย้ม
ทำพุดคิด
เราก็แขก
จงปล่อยวาง
อย่าเฉียวฉุน
เราทุกคน

คือแขก
โลกา
บทบาท
พลัดพราก
คือแขก
เตือนจิต
ที่ดี
ระวังระไว
ถ่อมตน
กายวจี
แจ่มใส
สิ่งใด
เขาก็แขก
ใจเย็นๆ
ขุนช่อง
ก็คือแขก

ผู้แปลกหน้า
มีข้าเน้น
ที่ขาดเกิน
ตายจากไป
ผู้แปลกถิ่น
เป็นนิสัย
มีน้ำใจ
ในชีวิต
ทุกหนแห่ง
ไมตรีจิต
ดับไฟพิษ
เกรงใจคน
ผู้แตกต่าง
จะเป็นผล
หมองมกล
ไม่แปลกเลย

(รายการ"อยู่ดีมีสุข" - วิทยากรรุงเทพมหานคร)

ความเปลี่ยนแปลง

ดอกไม้สด
ยังเหี่ยวเฉา
ผู้หญิงสวย
ยังกลายเป็น
อาหารอร่อย
ยังผันผก
ทุกสิ่งอย่าง
จะเอาน้ำ

สี่สว
กลินฉุน
แตงงาม
นางปลาร้า
เหลือหลาย
รสสลาย
ต่างล้วน
สักที

อวยกลืนกรุ่น
หมดคุณค่า
อร่ามตา
ไม่น่าแล
น้ำลายหก
น้ำลายเหย
แต่ปรวนแปร
ไม่มีเลย

(รายการวิทยุท่านจันทร์)

คาถาดับสังขาร

สิ่งปรุ้งแต่ง	ทั้งหลาย	ไม่เที่ยงหนอ
มันเกิดก่อ	ตามหน้าที่	มีสังขาร
แล้วก็ดับ	เป็นธรรมดา	ตามอาการ
ไม่อยู่นาน	มันเป็น	เช่นนี้แล
สังขารกลุ่ม	นี้หนอ	ก็เหมือนกัน
จะสิ้นสุด	ลงในวัน-	นี้เป็นแน่
ไม่มีใคร	เกิดหรือตาย	มีได้แต่
สังขารแท้ๆ	มันจะดับ	โดยธรรมดา
ความสงบ	มีเพราะดับ	แห่งสังขาร
มันดับเย็น	เป็นนิพพาน	สิ้นสังสาร
นามรูปนี้	ดับวันนี้	เป็นกิริยา
ไม่มีเชื้อ	กลับมา	เกิดอีกแล

(พุทธทาสภิกขุ)

๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

ว่าง

จงมองโลก	ให้เห็น	เป็นความว่าง
มีสติ	ทุกทาง	ที่เคลื่อนไหว
ถอนความเห็น	เป็น“ตน”	ให้พ้นใจ
มัจจุราช	จักไม่	มองเห็นแล

(นพ อนุตต)

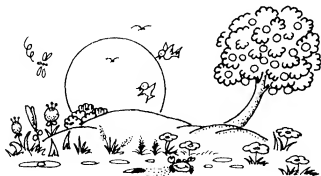
๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

ปิดหูซ้ายขวา	ปิดตาสองข้าง
ปิดปากเสียบ้าง	จะนั่งนอนสบาย

ให้.....อะไร

ต้นไม้ให้	ความร่มรื่น	แก่ทุกชีวิต
นกตัวนิด	ให้เสียงเพลง	แก่โลกหล้า
ดอกไม้้น้อย	ยังให้ความ	ชื่นบานตา
แม้นต้นหญ้า	ก็ยังให้	อีกซิเจน
แล้วตัวเรา	เกิดมา	ในโลกนี้
ทำสิ่งดี	อะไร	ให้โลกเห็น
กินกามเกียรติ	เท่านั้นหรือ	ที่ทำเป็น
ไม่ดีเด่น	กว่าบรรดา	ต้นหญ้าเลย

(บทกลอนและภาพโดย พระประสงค์ ปรีชญโม)



ต้นไม้พูด

ข้ารักคน	ที่เขา	เอาใจข้า
ข้าจึงมา	ชุมนุม	ปกคลุมเขา
เมื่อเขาช่วย	รักษา	ข้าให้เงา
เกิดลำเนา	ร่มรื่น	ต่างชื่นใจ

(วัดอุโมงค์ เชียงใหม่)



วัด - พระ

อันอาราม	งามดี	ต้องมีพระ
หากโยมละ	สงฆ์	ก็เศร้าหมอง
เข้าไม่เห็น	พลลับหาย	ไม่มามอง
พระคงต้อง	อยู่ไป	ไม่ได้นาน
ออกพรรษา	ท่านคงลา	สิกขาบท
วัดก็อด	พระอยู่	คูวิหาร
ขึ้นบำเพ็ญ	ต่อไป	ไม่ได้นาน
โบสถ์วิหาร	ก็คงร้าง	ห่างพระเณร

(วัดเขาน้อย อรัญประเทศ)

คำเตือนพระ จากปัญญาชน

<u>บวช</u>	หลอกลวง	ถ่วงศาสนา	ให้ปราศศรี
<u>เป็น</u>	สมी	ฝากกาย	ภายในสงฆ์
<u>พระ</u>	วินัย	มิได้ใส่	ใจดำรง
<u>ไม่</u>	เสริมส่ง	หลักธรรม	คำสอนเลย
<u>มี</u>	แต่คอย	คร่ำครวญ	พุทโธวาท
<u>ศีล</u>	กร่อนขาด	หมดข้อ	พอทำเฉย
<u>ก็</u>	เพื่อผล	คนหวัง	ดังที่เคย
<u>สึก</u>	“เถอะเว้ย”	คนใจหิน	สิ้นยางอาย

(อมร แจ่มสุวรรณ อยุธยา)

๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

มองตน

โลกภายนอก	กว้างไกล	ใครๆ รู้
โลกภายใน	ลึกซึ้งอยู่	รู้บ้างไหม
จะมองโลก	ภายนอก	มองออกไป
จะมองโลก	ภายใน	ให้มองตน

๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

พูดจริง ทำจริง

<u>พูด</u> แล้วอย่าเล่นลิ้น	คำลวง
<u>จริง</u> สิ่งคำหึงปวง	ท้วงหน้า
<u>ทำ</u> คุณอย่าเพื่อทวง	คุณที่ ทำนา
<u>จริง</u> เกิดทุกสิ่งถ้า	เลือกแล้วก่อนทำ

ศีล ๕

ศีลข้อหนึ่ง	นันทนา	ห้ามฆ่าสัตว์
สารพัด	น้อยใหญ่	ในพื้นที่
ทั้งไม่มี	โกรธเกลียด	เบียดกายา
ควรเมตตา	กันไว้	ให้ยืนนาน
ข้อสองห้าม	ลักทรัพย์	แม้แอบสิน
จงหากิน	สุจริต	คิดสร้างฐาน
ทั้งงานค้า	งานทาส	ราชการ
อย่าชมชาน	นอกบท	ผิดกฎไป
สามอย่าผิด	ลูกเมีย	ให้เสียศักดิ์
จงมันรัก	เฉพาะคู่	อย่าดูไหนด
อย่าเล่นชู้	รักหลอก	อย่างอกใจ
คู่ของใคร	ควรถือ	ชื่อต่อกัน
ข้อที่สี่	ห้ามพูดปด	ทำลดเลี้ยว
อย่าทำเบียด	ใจเจ	ให้เหิน
ควรซื่อสัตย์	ถือคำ	เป็นสำคัญ
อย่าแปรผัน	ย้อนยอก	กลอกไปมา
ห้าห้ามดื่ม	น้ำเมา	เผาชีวิต
ระวังจิต	นำตน	พันโทษา
มีสติ	เป็นกัปตัน	หันนาวา
สู่มรรคา	ใสสด	ก่อนปลดปลง
ศีลห้านี้	เป็นหลัก	ควรรักษา
กาย วาจา	งามเหมาะ	เพราะศีลสง
คนมีศีล	สุขสันต์	ชีพมั่นคง
ไม่ต่ำลง	ทางชั่ว	กลัวอบาย

ศีล ๕ (สำนวนที่ ๒)

ศีลข้อหนึ่ง

สารพัด
ไม่เบียดเบียน
มีเมตตา

ศีลข้อสอง

เป็นพณฺหมัน
ทั้งลักขิง
พวกเรานี้

ศีลข้อสาม

ผิวหรือลูก
ห้ามั่วชั่ว
จึงควรมา

ศีลข้อสี่

ทำปากเบี้ยว
เรื่องนิตติยว
องค์พุทฺธโร

ศีลข้อห้า

ทุกชนิด
เกี่ยวกินسوب
สตินั้น

ศีลทั้งห้า

ประเสริฐแท้
ทั้งญาตมิตร
ชีวิตใส

นั้นหนา

น้อยใหญ่

ย้าย

แก่กัน

อย่าปองทรัพย์

มากน้อย

วิ่งราว

ควรเลี้ยงชีพ

เว้นกาเม

เมียใคร

ชั่วต่ำ

ระวัง

เว้นพุดบด

เรื่องราว

เที่ยวคุยใหญ่

ท่านให้ถือ

เว้นสุรา

ถ้าใครละ

ดมเป่า

คอยป้องกัน

ถ้าใครมี

ทุกถิ่นฐาน

ที่ซิดเชื้อ

สวยสด

เว้นฆ่าสัตว์

ในพื้นที่

หรือบิฑา

นั้นแหละดี

ของผู้อื่น

แม้สามสี่

เขาไม่ดี

ด้วยสัมมาฯ

เถลไถล

ไม่ไว้หน้า

เข้าตำรา

ตั้งมะโน

ทาลดเลี้ยว

เหม็นฉาวโฉ่

จะให้โต

ชื่อต่อกัน

ยาเสพติด

จะสุขสันต์

พัลวัน

ขจัดภัย

ดีแน่นแน

หรือบ้านไหน

จะเชื่อใจ

หมดเวรกรรม



ราชาในกลदन้อย

กลดหนึ่งคัน	นี้หรือ	คือปรางค์มาศ
มีเสื้อขาด	เปรียบที่นอน	อันอ่อนนุ่ม
มีมุ้งห้อย	ย้อยยาน	ต่างมานคลุ่ม
มีบาตรอุ้ม	แจกเซน	เป็นโรงครัว
มีจีวร	แทนเครื่องทรง	อลงกต
มีศีลพรต	เป็นมงกุฏ	ที่สวมหัว
มีขันติ	เป็นพระขรรค์	มันกับตัว
ความดีชั่ว	คือราชการ	งานนานา

มีปัญหา	เป็นอำมาตย์	อันปราดเปรื่อง
มีสติ	เป็นเครื่อง	ที่ปรึกษา
อาณาเขต	โดยรอบ	ขอบหนึ่งวา
คือพารา	ของเรา	เฝ้าครอบครอง
สมาธิ	ชีเป็นทรัพย์	นับแสนโกฏิ
ความสันโดษ	เป็นเพชรนิล	สิ้นทั้งมอง
อีกข้างม้า	ว้าวาย	ทั้งนายกอง
ก็คือของ	ที่ใส่	ในยามมา
เสียงจิ้งหรีด	คือดนตรี	ที่ขับกล่อม
อยู่พร้อม	ข้างที่	พระเคหา
มีความว่าง	เป็นราชินี	ศรียา
อันว่าองค์	กษัตรา	คือตัวเรา
คงสุขจริง	สิ่งใด	ไหนจะเปรียบ
แม้จะเทียบ	กับใคร	ไม่อายุเขา
ความสุขอื่น	หมิ่นแสน	ไม่แมนเรา
คงเป็นเจ้า	พารา	ครานี้เอย

(ไกรทอง เมืองพิชิต)

โยคี-โยคฺย

เป็น“โยคี”	มีเพียร	เรียนฝึกจิต
อย่ามัวคิด	คฺยเขื่อง	เรื่องทั้งหลาย
ให้ตัวกู	ตัวสุ	เกิดมากมาย
คงจะได้	ชื่องาม	นาม“โยคฺย”



อุปกรณ์การทำนาของพระพุทธเจ้า

มีศรัทธา.....เป็นพีช

มีความเพียร.....เป็นฝน

มีปัญญา.....เป็นแอกและไถ

มีหิริ.....เป็นงอนไถ

มีใจ.....เป็นเชือกชัก

มีสติ.....เป็นผาลและปฏัก

“เราคุ้มครองกาย คุ้มครองวาจา สำรวมในอาหารในห้อง
 ย่อมกระทำการถอนหญ้าคือการกล่าวให้พละด้วยสัจจะ
 ความสงบเสงี่ยมของเราเป็นเครื่องปลดเปลื้องกิเลส
 ความเพียรของเรานำธุระไปเพื่อธุระ นำไปถึงแดนเกษม
 จากโยคะ ไม่ทวนกลับมา ย่อมถึงสถานที่ที่บุคคลไปแล้ว
 ไม่เศร้าโศก การไถนานั้นเราไถแล้วอย่างนี้ การไถนานั้น
 ย่อมมีผลเป็นอมตะ บุคคลไถนานั้นแล้ว ย่อมพ้นจาก
 ทุกข์ทั้งปวง”

(จากพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๔ หน้า ๓๒๑)

ผู้แพ้-ผู้ชนะ

ผู้ชนะ	ย่อมถูก	ผูกอาฆาต
ผู้พ่ายแพ้	นอนอนาถ	ทุกข์ถอน
ผู้สงบ	อยู่เป็นสุข	ไม่ทุกข์ร้อน
เพราะเลิกถอน	เสียซึ่งแพ้	แลชนะ

(พุทธศาสนาภิกขุ)



งานหลัก

คือถอนรัก	งานเอ๋ย	งานหลัก
ถ้าปล่อยกาย	หักขัง	ระวังจิต
จะโดนพิษ	ปล่อยใจ	ไปตามคิด
	ขัง-รัก	ปักจนตาย

(พระประสงค์ ปริญาติโก)

ทราบแล้วเปลี่ยน

ทราบแล้วเปลี่ยน	ป๊อบบี้	จับให้ถูก
จิตไม่ผูก	เป็นจริง	อิงอาศัย
ทุกสิ่งล้วน	มายา	พาเราไป
เลิกหลงไหล	ทราบแล้วเปลี่ยน	ไม่เพี้ยนเอ๋ย

(พระประสงค์ ปริญาติโก)

ความทุกข์เกิด

ความทุกข์เกิดที่จิต	เพราะทำผิดเมื่อผัสสะ
ความทุกข์จะไม่โผล่	ถ้าไม่โง่เมื่อผัสสะ
ความทุกข์เกิดไม่ได้	ถ้าเข้าใจเรื่องผัสสะ

(พุทธทาสภิกขุ)

ประพัตติธรรม

ประพัตติธรรม	สำคัญ	อยู่ที่จิต
ถ้าตั้งผิด	มัวหมอง	ไม่ผ่องใส
ถ้าตั้งถูก	ผุดผ่อง	ไม่หมองใจ
สติใช้	คุมจิต	ไม่ผิตนา

(พระศาสนโศภณ)

สติ-ปัญญา

อารมณ์เกิดก่อนขึ้น	ปัจจุบัน
กระทบอายตนะเกิน	เก่งกล้า
“สติ”ติดตามทัน	ทุกที่
ประชิดกระชับทัพน้า	เนื่องเข้าโรมรัน
“ปัญญา”เปรยเปรียบได้	ทัพลวง
สติสกัดอารมณ์ปวง	รับสู้
ไปรุ่งปรุทะลุทะลวง	ศึกกล้า ถอยแล
ทริทุเท่าทันรู้	กิเลสร้ายหายสูญ

(พระวรศักดิ์ วรธัมโม)

ทะเลาะกันอย่างมีหลักการ

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ๑. อย่าให้เจ็บตัว | ๒. อย่าให้เจ็บใจ |
| ๓. อย่าให้เสียของ | ๔. อย่าให้เสียงาน |

โทษผู้อื่น	แลเห็น	เป็นภูเขา
โทษของเรา	แลไม่เห็น	เท่าเส้นขน
ตดคนอื่น	เหม็นเบือ	เราเหลือทน
ตดของตน	ถึงเหม็น	ไม่เป็นไร

อันบ้านเรือน	ใหญ่โต	รโหราน
มีเสาทาน	หลายต้น	จึงทนไหว
เกิดเป็นคน	อยู่เดียว	ก็เปลี่ยวใจ
ต้องอาศัย	พวกพ้อง	พี่น้องนา

จะหาใคร	เหมาะใจ	ที่ไหนเล่า
ตัวของเรา	ยังไม่	เหมาะใจหนา
อนิจจัง	ทุกขัง	อนัตตา
รู้ล่วงหน้า	เสียก่อน	ไม่ร้อนใจ

ทุกข์สุขอยู่	ที่ใจ	มิใช่หรือ
ถ้าใจถือ	ก็เป็นทุกข์	ไม่สุขใส
ถ้าไม่ถือ	ก็เป็นสุข	ไม่ทุกข์ใจ
เราอยากได้	ความทุกข์	หรือสุหนา

(พระศาสนโศภณ)



“กว่าแล้ว”	ในโลกนี้	มีปัญหา
เขาไม่ดำ	ก็ชื่นชม	หรือเฉยเฉย
สามประเภท	ที่ว่านี้	มิเปลี่ยนเลย
จงวางเฉย	ใครถือสา	เป็นบ้าตาย

(พระประสงค์ ปริญาณโม)

อารมณ์ของจิต

- บางครั้งเป็น“มาร”
- บางกาลเป็น“เทวดา”
- บางเวลาเป็น“พระ”
- บางขณะเป็น“พรหม”
- บางอารมณ์เป็น“ยักษ์”
- บางพักเป็น“คน”
- บางหนเป็น“มนุษย์”

(จากหนังสือ“เขียนใจ”)

คนหลายจำพวก

<u>คนสัตว์</u> ก่อเรื่องร้าย	ทารุณ
<u>คนผี</u> หลอกลวงหมุน	ต่ำช้า
<u>คนแท้</u> สร้างแต่คุณ	ช่วยเพื่อน ตนแฮ
<u>คนเทพ</u> คุณทั่วหล้า	ช่วยค้ำครองคน

(วัดหนองป่าพง)

เป็นอะไรก็ได้

ถ้าผมเป็น	พุทธ, คริสต์	อิสลาม
โดยถือตาม	ลัทธิพิธี	เป็นที่หมาย
ได้ตรีกตรอง	ผมต้องเป็น	ถึงสามนาย
จึงจะได้	เสร็จสม	อารมณ์เิก
หากผมเป็น	พุทธ, คริสต์	อิสลาม
โดยถือตาม	ความจริง	สิ่งรู้สึก
เพียงคนเดียว	เป็นได้	ดังใจเิก
คิดให้ลึก	ท่านจะเห็น	เช่นนั้น

(ขัจยีประยูร วทานยกุล)

เป็นมนุษย์ หรือ เป็นคน ?

เป็นมนุษย์	เป็นได้	เพราะใจสูง
เหมือนหนึ่งยุง	มีดี	ที่แววชน
ถ้าใจต่ำ	เป็นได้	แต่เพียงคน
ยอมเสียที่	ที่ตน	ได้เกิดมา
ใจสะอาด	ใจสว่าง	ใจสงบ
ถ้ามีครบ	ควรเรียก	มนุษย์
เพราะทำถูก	พูดถูก	ทุกเวลา
เปรมปรีดา	คืนวัน	สุขสันต์จริง
ใจสกปรก	มืดมัว	และร้อนร่ำ
ใครมีเข้า	ควรเรียก	ว่าผีสิง
เพราะพูดผิด	ทำผิด	จิตประวิง
แต่ในสิ่ง	น่าตัว	กลัวอบาย
คิดดูเถิด	ถ้าใคร	ไม่ยากตก
จงรีบยก	ใจตน	รีบชวนช่วย
ให้ใจสูง	เสียได้	ก่อนตัวตาย
ก็สมหมาย	ที่เกิดมา	อย่าเขินอาย

(พุทธทาสภิกขุ)

มารยาทส่อสันดาน

ก้านบัวบอกลึกต้น	ชลธาร
มารยาทส่อสันดาน	ชาติเชื้อ
โฉดฉลาดเพราะคำขาน	ควรทราบ
หย่อมหญ้าเหี่ยวแห้งเรือ	บอกร้าย แสลงดิน

(โคลงโลกนิติ)



ดอกบัวเดือนสติ

เห็นบัวขาว	พราวสล้าง	อยู่กลางบ่อ
ให้เกิดก่อ	ความคิด	ขึ้นอย่างหนึ่ง
น้ำสกปรก	และโสโครก	เช่นในบึง
โดนบัวจึง	ไม่เปราะ	เลอะบ้างนา
ถ้าใจเรา	เหมือนบัวขาว	ที่กล่าวนั้น
ก็จะพลัน	สูงเด่น	เป็นสง่า
กายสกปรก	โสโครก	คล้ายป่าช้า
แต่ทว่า	จิตข้างใน	ผ่องใสเอย

(ภาณี)

เวลา

เวลาและวารี	มิได้มีจะคอยใคร
เรือเมล์และรถไฟ	มันก็ไปตามเวลา
ไอ้เอ๋และอืดอาด	มักจะพลาดปรารภนา
ชวดแล้วจะโศกา	อนิจจาเราเข้าไป

(หลวงตา-แพรวเยื่อไม้)

ปีใหม่มีสำหรับดีกว่าปีเก่า

ปีใหม่มี	สำหรับดี	กว่าปีเก่า
พืชมีเหง้า	ครบปี	ทวีหัว
ทั้งขนาด	และจำนวน	ล้วนเกินตัว
แต่คนชั่ว	กลับถอยถด	ดิลดลง
คือปีหน้า	เลวลงกว่า	ในปีนี้
ไม่กี่ปี้	จะหมดดี	เพราะมีหลง
รู้สึกตัว	ละชั่ว	เพราะเห็นตรง
ดีจะคง	ดีขึ้นไป	ชื่นใจเอย

(พุทธทาสภิกขุ)

พรปีใหม่

ปีใหม่เพียง	เรียงปี	ว่าปีเปลี่ยน
เป็นบทเรียน	ได้ดี	วันปีใหม่
จะได้พร	มากมี	ได้ดีใด
ก็คงไม่	เท่ากับที่	เราดีเอง

(ช่อง ๗ สี)

ชั่วเจ็ดที	ดีเจ็ดหน	ต้องทนได้
จงทำใจ	ให้เที่ยง	อย่าเลียงถล่ำ
เมื่อชั่วเลว	ก็ยอมรับ	แล้วกลับล่ำ
เมื่อดีล้ำ	ก็อย่าแซ่	อยู่แค่นี้
ดูตัวนอน	อัปลักขณ์	เป็นหนักหนา
แปลงกายา	เป็นผีเสื้อ	งามเหลือที่
แม่น้ำเนา	เหม็นนอง	ท้องธานี
ยังกลายเป็น	น้ำดี	ในแผ่นดิน

(รายการวิทยุท่านจันทร์)

๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

จะใจคน	ใจใคร	ก็ใจเขา
จะให้เหมือน	ใจเรา	กะไรได้
เมื่อต่างคน	ต่างคิด	ต่างจิตใจ
จะยึดมั่น	ทำไม	กับใจคน
ถ้าเห็นแท้	รู้เท่า	ใจเราท่าน
คือสังขาร	ปรุงแต่ง	ทุกแห่งหน
มันเปลี่ยนแปลง	แปรเปลี่ยน	และเวียนวน
ก็ใจคน	เกินคาด	ประหลาดใจ

(รายการวิทยุท่านจันทร์)

๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

ทำใจอย่างไรดี ?

บุดในตอนเช้า.....	สะอาดในตอนเช้า.....
เนาในตอนเพล.....	ขาวในตอนเพล.....
เหม็นในตอนค่ำ.....	เยือกเย็นในตอนค่ำ.....

จิตรกรชีวิต

ก็เนิน	ก็นาน	ที่ผ่านมัน
ก็คืน	ก็วัน	ที่ผ่านมัน
ก็ทุกข์	ก็ท้อ	ที่ทรมาณ
ก็สุข	ก็ชาน	ที่ผ่านกมล
เคยกิน	เคยถ่าย	มาหลายครั้ง
เคยนอน	เคยนั่ง	มาหลายหน
เคยไหม	ไตร่ตรอง	แล้วมองตน
อ่านลีลา	การเดินร่น	ของชีวิต
หรือเพียงดิน	เราเรา	ไปเรื่อยเรื่อย
ดินจนเหนื่อย	ล้มทับ	ดับสนิท
แล้วตื่นขึ้น	เดินร่น	เพื่อพ้นพิษ
ตามแรงฤทธิ์	แห่งกิเลส	ด้วยเจตนา
เที่ยวเวียนวน	แหวกว่าย	มาหลายชาติ
แล้วเขียนวาด	รูปลักษณ์	เป็นนักหนา
ทั้งรูปเลว	รูปชั่ว	กลัวชีวา
ทั้งรูปพริ้ง	โสกา	สถาพร
เราเขียนรูป	ติดไว้	ใครจะลบ
ทั้งรูปศพ	รูปสวย	สโมสร
เราทุกคน	ทุกชีวิต	คือจิตรกร
มาวาดรูป	กลางดินดอน	ให้โลกดู
เมื่อเราวาด	ดอกไม้	วิไลลักษณ์
โลกก็จัก	รำรวย	ความสวยหรู
เมื่อเราวาด	ผีสง	ขวางประตุ
แล้วโลกเรา	จะนำดู	ได้อย่างไร
ก็ก็รูป	แล้วเล่า	ที่เราวาด
แลเลิศล้ำ	งามพิลาส	ขนาดไหน
หรือชี้เหร	อัปลักษณ์	สักปานใด
ระวังระไว	ในการวาด	ทุกชาติเคย

ผู้ดับไม่เหลือ

อย่าเข้าใจ	ไปว่า	ต้องเรียนมาก
ต้องปฏิบัติ	ลำบาก	จึงพ้นได้
ถ้ารู้จริง	สิ่งเดียว	ก็ง่ายดาย
รู้ดับให้	ไม่มีเหลือ	เชื่อก็ลอง
เมื่อเจ็บไข้	ความตาย	จะมาถึง
อย่าพรั่นพรึง	หวาดไหว	ให้หม่นหมอง
ระวังให้	ดีดี	“นาทีทอง”
คอยจดจ้อง	ให้ตรงจุด	หลุดได้ทัน
ถึงนาที	สุดท้าย	อย่าให้พลาด
ตั้งสติ	ไม่ประมาท	เพื่อดับขั้นธ
ด้วยจิตว่าง	ปล่อยวาง	ทุกสิ่งอัน
สารพัน	ไม่ยึดครอง	เป็นของเรา
ตกกระได	พลอยกระโจน	ให้ดีดี
จะถึงที่	มุ่งหมาย	ได้ง่ายเข้า
สมัคใจ	ดับไม่เหลือ	เมื่อไม่เอา
กีดับ “เรา”	ดับตน	ดลนิพพาน

(พุทธทาสภิกขุ)



(ภาพโดย พระประสงศ์)

ปัด-ปัด-ปัด

ปัด ปัด ฮา : อด่านอดล้วย ให้น้เก้นในตุ
บางประเวหา เกล้งกำขอด ยอดกุด
มัวลอดร้ สอดนึ่ง ละมัยคณ -
เอาไฟสีน ตาหโม ละมัยน้พลง ;

ปัด ปัด ญ : อด่านน้เส้ ปรังเว้อ
น้มีนเคว้อ กอนน้ในน้มนน
น้มีนเคว้อ ให้น้พซ่าน นาคลำน
สิดน้พซ่าน กอนน้พซ่าน, อด่านน้ ;

ปัด ปัด ฆา : อด่านน้พมาก เก้นน้มีน
ละมัยคณ, ฆาณน้พมากเก้นน้
น้มีนเคว้อ เว้น เว้น เสนอ
น้มีนพมาก ฆาณน้ ได้แต่ง กอน ๔

พจนานุกรมภาษาไทย

บทแผ่เมตตา

ข้าขอตั้งจิต	อุทิศบุญนี้
เกิดแต่กรรมดี	ให้มีกุศล
แก่สรรพสัตว์	อุบัติเวียนวน
ทั่วหล้าสากล	รับผลเร็วไว
จงสบสุขสันต์	เวรพลันสิ้นสูญ
มวลมิตรเกื้อกูล	เพิ่มพูนสดใส
ทั่วทุกสถาน	พ้นผ่านพองภัย
อัมเมมเปรมใจ	ห่างไกลศัตรู
จงสบสุขสันต์	เลิกผลาญชีวิต
เว้นทำความผิด	เลิกคิดข่มขู่
อภัยแก่กัน	ชีวันชื่นชู
เปี่ยมด้วยเอ็นดู	ชีพออยู่สราญ
จงสบสุขสม	สร้างตรมสิ้นโคก
เรือนกายไร้โรค	วิโยคใจผ่าน
เกษมเปรมปรีดิ์	ชีวีชื่นบาน
โชติช่วงดวงมาน	พบพานโชคดี
จงสบสุขใส	กายใจผุดผ่อง
ทุกข์ภัยอย่าต้อง	เรื่องรอนราศี
จงรักษาตน	ให้พ้นราศี
ด้วยสัจจะนี้	จงมีสุขเทอญ

๕ อันว่าจิต
ไม่มีจิต
ถึงมีจิต
ทุกวันคืน

นี้สำคัญ
ก็ต้องตาย
ใช่ว่ากาย
เสื่อมไป

ยิ่งกว่ากาย
ไม่อาจฝัน
จะยั่งยืน
ฉันใดรตรอง

๕ ด้วยเหตุนั้น
ชำระล้าง
ถึงกายเนา
แล้วไม่ต้อง

ฉันจึง
จิตใจ
แต่จิตใส
เวียนเกิดตาย

รีบหาทาง
ให้ชาวฝูง
ใจฉันปอง
สบายเอย

ภาณี

